



Russell A. Barkley

Das große ADHS-Handbuch für Eltern

Verantwortung übernehmen
für Kinder mit Aufmerksamkeits-
defizit und Hyperaktivität

5., aktualisierte Auflage

 **hogrefe**

Das große ADHS-Handbuch für Eltern

Das große ADHS-Handbuch für Eltern

Russell A. Barkley

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Björn Rasch, Freiburg i. Üe.;
Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Russell A. Barkley

Das große ADHS-Handbuch für Eltern

Verantwortung übernehmen für Kinder mit
Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität

5., aktualisierte Auflage

Aus dem amerikanischen Englischen
von Matthias Wengenroth und Angelika Pfaller



Russell A. Barkley, Ph.D.
www.russellbarkley.org

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Westend 61
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen

Format: PDF

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch. Der Originaltitel lautet „Taking Charge of ADHD, Fourth Edition: The Complete, Authoritative Guide for Parents“ von Russell A. Barkley, erschienen bei The Guilford Press.

Copyright © 2020 The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc. Published by arrangement with The Guilford Press.

Für die 5., aktualisierte Auflage wurde das 8-Schritte-Programm ab Seite 253 von einer Fachperson evaluiert und redaktionell überarbeitet. Dabei wurden einzelne Aussagen mit dem Einverständnis des Lizenzgebers in der vorliegenden deutschsprachigen Auflage gekürzt, modifiziert oder entfernt.

5., aktualisierte Auflage 2025
© 2025, 2021 Hogrefe Verlag, Bern
© 2002, 2005, 2011, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96433-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76433-7)
ISBN 978-3-456-86433-4
<https://doi.org/10.1024/86433-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audio-dateien.

*Für Sandra F. Thomas und Mary Fowler, zwei außergewöhnliche Mütter,
die eine landesweite Bewegung ins Leben riefen und mit ihrer Arbeit
ein Bewusstsein für das Leid von Kindern mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-
Hyperaktivitätsstörung geschaffen haben*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Anmerkung des Autors	17
Einführung: Grundsätzliches zur Erziehung von Kindern mit ADHS	19
Teil I ADHS – was ist das?	41
1 Was heißt Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung?	43
2 Das Kernproblem: Der Mangel an Selbstbeherrschung	89
3 Die Ursachen der ADHS	119
4 Was ADHS <i>nicht</i> verursacht	147
5 Womit Sie rechnen sollten: Wie die ADHS die Entwicklung beeinflusst	161
6 Das Kind mit ADHS im Kontext der Familie	185
Teil II Verantwortung übernehmen: So vertreten Sie mit Erfolg die Interessen Ihres Kindes	197
7 Soll ich mein Kind auf das Vorliegen einer ADHS untersuchen lassen?	199
8 Die Vorbereitung auf die Untersuchung	207

9	Die Diagnose verkraften	225
10	Was Sie als Eltern für sich selbst tun können	237
Teil III Die ADHS bewältigen: Strategien für die Schule und zu Hause		251
11	Das Acht-Schritte-Programm zur Überwindung von Verhaltensproblemen	253
12	Wenn es zu Hause nicht so läuft, wie es laufen sollte: Die Kunst des Problemlösens	285
13	Die Beziehung zu Gleichaltrigen	293
14	Jugendliche mit ADHS <i>mit Arthur L. Robin</i>	313
15	Fördern Sie einen gesunden Lebensstil	339
16	Kinder mit ADHS in der Schule: Worauf Sie achten sollten <i>mit Linda J. Pfiffner</i>	371
17	Vom ersten bis zum letzten Schultag: Erfolgsmethoden für Schüler, Lehrer und Eltern <i>mit Linda J. Pfiffner</i>	387
18	Der Schulerfolg ist nicht alles: Manchmal gibt es Wichtigeres	415
Teil IV Die medikamentöse Behandlung der ADHS		423
19	Medikamente mit erwiesener Wirksamkeit: die Stimulanzien	425
20	Andere Medikamente gegen die ADHS	457
Anhang		471
Über den Autor		473
Unterstützung für Eltern		475
Empfohlene Bücher		477
Sachwortverzeichnis		495

Vorwort

Kinder sind grundsätzlich aktiver, überschwänglicher, unkonzentrierter und impulsiver als Erwachsene. Es ist nicht weiter erstaunlich, dass es Kindern schwerer fällt als Erwachsenen, systematisch an Aufgaben heranzugehen und Dinge zu Ende zu führen. Wenn sich daher Eltern darüber beklagen, dass es ihren Kindern schwerfällt, aufmerksam zu sein, sich zu beherrschen oder überlegt zu handeln, werden diese Probleme von anderen oft schnell als unbedeutend abgetan bzw. als normales Verhalten bezeichnet. So etwas, sagt man ihnen, sei bei Kindern ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Und wenn das Verhalten eines Kindes etwas aus dem Rahmen falle, sei es höchstwahrscheinlich nur ein bisschen unreif und die Schwierigkeiten würden sich schon von allein „auswachsen“.

In der Regel stimmt dies auch – aber nicht immer. In manchen Fällen ist die Aufmerksamkeitsspanne eines Kindes so kurz, das Aktivitätsniveau so hoch und die Selbstbeherrschung so gering, dass sein Verhalten nicht mehr als altersgemäß bezeichnet werden kann. Die meisten Menschen kennen solche Kinder – Kinder, die es nicht schaffen, ihre Hausaufgaben zu machen, die sich ständig mit den Nachbarskindern streiten, deren Unfähigkeit, Dinge, die ihnen aufgetragen wurden, selbstständig zu erledigen, immer wieder in familiäre Streitereien mündet.

Wenn derartige Probleme so gravierend geworden sind, dass das Kind mit sich und seinem Umfeld nicht mehr zurechtkommt, wachsen sie sich wahrscheinlich nicht einfach aus und können nicht mehr als normal betrachtet werden. Wenn Sie ein solches Kind haben, wäre es nicht nur unangebracht, sondern möglicherweise sogar schädlich für das seelische und soziale Wohlergehen Ihres Kindes, die Probleme herunterzuspielen oder einfach darauf zu warten, dass sie von allein wieder verschwinden. Auch für Sie selbst und andere Familienmitglieder, die tagtäglich mit diesem Kind zu tun haben, könnte dies ernsthafte Probleme nach sich ziehen.

Bei Kindern, deren Unaufmerksamkeit, Bewegungsdrang und Unbeherrschtheit ein gewisses Maß übersteigt, besteht eine Entwicklungsstörung, die als Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung oder ADHS bezeichnet wird. Um diese Störung geht es in diesem Buch. Es ist für Eltern geschrieben, die die Verantwortung für ein Kind mit ADHS tragen, sowie für andere, die mehr über die Störung und den Umgang mit ihr wissen möchten. Das wichtigste Ziel ist es, Eltern in die Lage zu versetzen, ihre oft schwierigen und anstrengenden Kinder so zu erziehen, dass weder das Wohlergehen einzelner Familienmitglieder noch das der gesamten Familie gefährdet wird.

Dieses Buch ist bei weitem nicht das erste Buch zum Thema, das sich an die Eltern richtet. Die meisten der anderen Bücher sind recht gut und einige empfehle ich auch den Familien, die zu uns zur Behandlung kommen. Warum habe ich es dann für notwendig gehalten, selbst noch ein Buch zu schreiben? Die Antwort ist, dass die vorhandenen Bücher einfach nicht ausreichend den aktuellen Wissensstand darstellen und vor allem nicht genügend darauf eingehen, was getan werden kann, um den Betroffenen zu helfen. Die meisten dieser Bücher vermitteln zwar anschaulich das Ergebnis von jahrelanger therapeutischer Erfahrung in der Behandlung von Kindern mit ADHS und ihren Eltern, gehen jedoch nicht auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ein. Es ist erstaunlich, wie viele neue Einsichten allein in den letzten 30 Jahren seit Erscheinen der amerikanischen Erstausgabe dieses Buches gewonnen wurden. In Fachzeitschriften werden jede Woche ca. 25 bis 50 Artikel zum Thema ADHS veröffentlicht, das sind mindestens 1300 pro Jahr. Trotzdem beruhen die Schlussfolgerungen und Empfehlungen, die in den meisten anderen Büchern über die ADHS gegeben werden, oft ausschließlich auf der therapeutischen Erfahrung des Autors – und häufig sind sie einfach falsch. So wurden beispielsweise in den letzten 10 Jahren viele Fortschritte in der Erforschung relevanter molekulargenetischer Faktoren gemacht und das Tempo des Erkenntnisfortschritts auf diesem Gebiet ist nach wie vor sehr hoch. Es sind mindestens zwölf Gene gefunden worden, die eine Rolle für die Störung spielen, und vermutlich werden in den nächsten Jahren noch weitere identifiziert. Das gesamte menschliche Genom ist auf Risikogene für ADHS gescannt worden und mindestens 25–40 Stellen scheinen für diese Störung relevant zu sein. Anhand bildgebender Verfahren hat uns auch die Hirnforschung gezeigt, welche Areale an ADHS beteiligt sind, und es ist sogar gelungen, einige der Aktivitäten in diesen Arealen mit den Risikogenen für die Störung in Zusammenhang zu stellen. Die Forschung schreitet rasch voran und beschert uns regelmäßig neue Erkenntnisse.

Diese Entdeckungen haben wichtige Konsequenzen für Eltern von Kindern mit ADHS. Sie bestätigen nämlich die bereits in den vorherigen Auflagen dieses Bu-

ches vertretene Ansicht, dass es sich bei der Störung um eine weitgehend biologisch verursachte Abweichung handelt, bei der die Veranlagung eine bedeutsame Rolle spielt. Die genetischen Befunde legen auch nahe, dass wir in den nächsten zehn Jahren mit entscheidenden Fortschritten in der Diagnose und Behandlung der ADHS rechnen können, da sie darauf schließen lassen, dass möglicherweise irgendwann Gentests für die Störung zur Verfügung stehen werden. Das Gleiche gilt für die Entwicklung von ADHS-Medikamenten, die deutlich sicherer und effektiver sein werden als die heute zur Verfügung stehenden. Eltern sollten über diese Entwicklungen im Bilde sein, um die Problematik besser zu verstehen und wissenschaftlich unbeleckten Kritikern, die immer noch den Standpunkt vertreten, dass die ADHS auf Erziehungsfehler, falsche Ernährung oder zu viel „Bildschirmzeit“ vor dem Computer, Smartphone oder Fernseher zurückzuführen sei, etwas entgegensetzen zu können.

So ging beispielsweise mehrere Jahrzehnte lang ein Großteil der professionellen Therapeuten von der – irrigen – Vorstellung aus, dass ADHS durch Fehler der Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder verursacht werde, dass das Problem sich im Jugendalter von allein „auswache“, dass Stimulanzien nur bei Kindern (nicht aber bei Erwachsenen oder Jugendlichen) eingesetzt werden sollten und nur an Schultagen einzunehmen seien und dass Kinder mit ADHS eine spezielle Diät (ohne Zucker und bestimmte Zusatzstoffe) einhalten müssten. Für keine dieser Thesen gab es schlüssige Belege in der wissenschaftlichen Literatur. In jüngerer Zeit haben einige Autoren die Behauptung aufgestellt, dass die Störung auf eine übermäßige Beschäftigung mit Videospielen oder Computern, einen exzessiven Fernsehkonsum oder die Schnelllebigkeit unserer Zeit zurückzuführen sei. Dagegen wissen wir heute, dass ADHS in vielen Fällen eine anlagebedingte oder genetische Störung ist, dass sich die Probleme in vielen Fällen nicht von allein „auswachsen“, dass die Medikamente das ganze Jahr lang und sowohl von Kindern als auch von Jugendlichen und Erwachsenen eingenommen werden können und dass eine Ernährungsumstellung bei den meisten Betroffenen kaum eine Wirkung zeigt. Außerdem wissen wir, dass die ADHS nicht die Folge von Fernsehen, Videospielen oder der Schnelllebigkeit unserer Zeit ist. Es ist erstaunlich, wie weit die Forschung in nur 40 Jahren gekommen ist! Vor allem in den vergangenen zehn Jahren sind hochinteressante Dinge ans Licht gekommen, und diese Entwicklung geht weiter. Die Erkenntnisse führen nicht nur dazu, dass wir heute Genaueres über die Ursachen der ADHS sagen können, sondern auch insgesamt ein umfassenderes wissenschaftliches Verständnis der Störung haben, was einen radikalen Umschwung in unserer Auffassung über die Störung nach sich gezogen hat.

Im Laufe des vergangenen Jahrzehnts wurde beispielsweise durch wissenschaftliche Studien gezeigt, dass bei der ADHS wahrscheinlich nicht primär die Aufmerksamkeit beeinträchtigt ist, sondern die Fähigkeit zur *Selbststeuerung*, d.h. die Fähigkeit des Ichs, sich selbst in seinem sozialen Kontext zu „managen“. Genau dieses Problem mit der Selbstkontrolle führt zu einer Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit sowie zu vielen anderen Schwierigkeiten, auf die in diesem Buch eingegangen wird. Das ursächliche Problem basiert jedoch nicht auf mangelnder Aufmerksamkeit. Möglicherweise ist daher sogar die Bezeichnung ADHS unzutreffend, doch aus verschiedenen rechtlichen Gründen wird sie fürs Erste weiterverwendet. Die betroffenen Kinder stehen vor massiven Problemen bei der Bewältigung ihres Alltags und die Anforderungen, die Familie, Schule und Gesellschaft an ihre Fähigkeit zur Selbststeuerung stellen, werden immer größer, je älter sie werden. Angesichts der enormen Schwierigkeiten, denen sie sich gegenübersehen, von einer bloßen Aufmerksamkeitsstörung zu sprechen, stellt geradezu eine Verharmlosung der Störung dar. Die Bezeichnung „Aufmerksamkeitsstörung“ wird auch den vielfältigen Konsequenzen der Störung für die Fähigkeit der Betroffenen, mit sich selbst und ihren Mitmenschen verantwortungsvoll umzugehen, nicht gerecht. So haben beispielsweise Untersuchungen von mir und anderen Wissenschaftlern gezeigt, dass Kinder und Erwachsene mit ADHS ein gestörtes Verhältnis zur Zeit haben. Sie haben ein schlechteres Zeitgefühl als andere, daher fällt es ihnen schwer, sich die Zeit einzuteilen, Zeitlimits einzuhalten und grundsätzlich mit der Zukunft umzugehen. Dabei geht es auch um so kurze Zeitspannen wie 10 bis 20 Sekunden. Die Zeit entgleitet ihnen und sie sind immer schlechter als andere aus ihrer Altersgruppe, wenn es darum geht, den Zeitfaktor zu berücksichtigen.

Trotz der gravierenden Beeinträchtigungen, die die ADHS mit sich bringt, überrascht es nicht, dass immer noch häufig gefragt wird, ob es sich wirklich um eine ernsthafte Störung handelt. Jedem von uns fällt es bisweilen schwer, sich zu konzentrieren – und für Kinder gilt dies erst recht. Um die Impulsivität und Unruhe zu überwinden, so meinen manche, müsste man sich nur ein bisschen zusammenreißen. Oder etwa nicht? So äußern sich vielleicht Lehrer, Verwandte oder Nachbarn und versuchen Sie von der Vorstellung abzubringen, Ihr Kind hätte ein ernsthaftes Problem. All diese Leute begreifen nicht, was Ihnen im Laufe der Zeit klar geworden ist: dass mit dem Verhalten Ihres Kindes grundsätzlich etwas nicht in Ordnung ist und dass es sich dabei nicht um eine Reaktion auf sein Umfeld oder ein Ergebnis schlechter Erziehung handelt. In den Medien ist vielfach gesagt und geschrieben worden, dass diese Störung nichts als ein Mythos sei, einzig und allein zu dem Zweck erfunden, abenteuerlustigen Kindern, vor allem Jungen – den

Einführung: Grundsätzliches zur Erziehung von Kindern mit ADHS

„Helfen Sie mir. Ich bin dabei, mein Kind zu verlieren.“

Im Jahr 1990, vor 30 Jahren, kämpfte ich gerade gemeinsam mit anderen Fachleuten und Eltern darum, in den Vereinigten Staaten für Kinder mit ADHS den Anspruch auf besondere schulische Förderung durchzusetzen. Inmitten dieser Auseinandersetzungen, die auf verschiedenen Ebenen mit Behörden und Politikern geführt wurden, erteilte mir das Leben eine der für mich aufschlussreichsten Lektionen – eine Lektion, die sehr viel aussagt über die Aufgabe, die im Interesse des schulischen Erfolgs Ihres Kindes vor Ihnen liegt und bei der Sie dieses Buch unterstützen will.

Die besten Therapeuten sagen, dass sie genauso viel von ihren Klienten lernen wie diese von ihnen, vorausgesetzt, sie sind offen für das, was sie ihnen zu sagen haben. Die Einsicht, um die es hier geht, wurde mir an einem arbeitsreichen Morgen in meinem Büro in unserem ADHS-Zentrum vermittelt, und die kluge Mutter, die sie mir nahebrachte, ahnt vermutlich bis heute nicht, wie sehr mich ihre Geschichte berührt hat und wie vielen Familien sie indirekt – durch die Auswirkungen ihrer Worte auf mein berufliches Handeln – geholfen hat. Es war eine Erfahrung, die mich zutiefst erschüttert hat. Mein Erstaunen über das, was diese Frau mir zu sagen hatte, hielt mehrere Tage an und die Lehre, die ich aus ihren Worten gezogen habe, werde ich nie vergessen.

Der Morgen, an dem ich diese Mutter und ihren achtjährigen Sohn – nennen wir ihn Kevin – zum ersten Mal traf, war bereits vor unserem Termin um 9 Uhr ausgesprochen hektisch. Ich bin sicher, dass ich den Kopf voll mit anderen Dingen hatte und eine Menge Patientenakten und anderer Unterlagen unter dem Arm trug, als ich das Sprechzimmer betrat. Wahrscheinlich habe ich mich als Erstes für mein Zuspätkommen entschuldigt. Beim Überfliegen des Fragebogens, den wir

alle Eltern vor dem ersten Gespräch ausfüllen lassen, stellte ich mich darauf ein, gleich die üblichen Klagen der Mutter zu hören darüber, wie schlimm es um ihr Kind und ihre Familie stünde. Auf die Frage, die ich meistens als erste stelle – „Was macht Ihnen die größten Sorgen, wenn Sie an Ihr Kind denken?“ oder „Was führt Sie zu uns?“ – antworten die meisten Eltern mit einer Aufzählung der vielen Problemen, die ihr Kind in der Schule hat; danach kommt in der Regel eine etwa gleich lange Liste mit Beispielen für negatives und aufsässiges Verhalten im Elternhaus. Wir Therapeuten sind so an derartige Auskünfte gewöhnt, dass wir sie im Geiste schon hören, noch ehe die Eltern sie aussprechen. In Erwartung entsprechender Antworten hatte ich mein Blatt schon mit den beiden Überschriften „Probleme in der Schule“ und „Probleme zu Hause“ versehen.

Die Antwort, die ich von Kevins Mutter hörte, war für mich so überraschend, so unvorhersehbar, dass ich vor Erstaunen verstummte. Bestimmt habe ich mit offenem Mund dagesessen. Denn sie sagte nichts von dem, was ich sonst immer höre und daher erwartete: „Mein Kind kommt in der Schule nicht mit“, „Mein Kind steht kurz davor, von der Schule zu fliegen“ oder „Mein Kind hört nicht auf mich“. Nein, nichts dergleichen. Diese Frau, die da vor mir saß, sagte nur: „Helfen Sie mir. Ich bin dabei, mein Kind zu verlieren.“

In meiner Überraschung habe ich sicher etwas gesagt wie „Wie bitte?“. Sie sagte es einfach noch einmal: „Helfen Sie mir. Ich bin dabei, mein Kind zu verlieren.“ „Was meint sie bloß damit?“, dachte ich. „Was war das denn für eine komische Mutter?“ „Ach so“, sagte ich und warf ihr einen wissenden und gleichzeitig mitfühlenden Blick zu. „Sie streiten sich mit Ihrem Exmann um das Sorgerecht für Ihr Kind.“

Wenn man als Therapeut einmal von seinem Gegenüber überrascht wird, kann man das in der Regel ganz gut überspielen und das Gespräch einfach fortsetzen, aber beim zweiten Mal kam ich nun ernsthaft aus dem Konzept. Auf ihr „Nein“ hin fiel mir nichts mehr ein. „Es tut mir leid, aber ich verstehe nicht, was Sie meinen“, stammelte ich, während ich versuchte, die Fassung wiederzugewinnen. Auf meinem Notizblock war kein Platz für eine solche Antwort vorgesehen.

Ihr traten daraufhin Tränen in die Augen, wodurch ich mich noch unbeholfener und unbehaglicher fühlte. Dann fuhr sie fort: „Es geht schon eine ganze Zeit lang so“, sagte sie, „ein paar Jahre. Ich könnte nicht sagen, wann es genau angefangen hat, aber ich bin mir so sicher, dass es so ist, wie man als Mutter nur sein kann. Ich verliere ihn; er treibt von mir weg und vielleicht kommt er nie wieder zu mir zurück. Das wäre das Schlimmste, was mir überhaupt passieren könnte.“

Ich hatte immer noch keine klare Vorstellung, wovon sie sprach, und bat sie deshalb einfach fortzufahren.

„Er ist mein erstes Kind“, sagte sie, „und wir waren einander immer sehr nahe, bis das vor ein paar Jahren alles losging. Jetzt glaube ich, dass er mich hasst. Ich weiß jedenfalls, dass er nicht gerne mit mir zusammen ist.“

„Warum sagen Sie das?“, fragte ich sie.

„Er ist immer so abweisend und kurz angebunden mir gegenüber, manchmal richtig sarkastisch“, antwortete sie. „Wenn ich ihm vorschlage, irgendetwas gemeinsam zu unternehmen, wo er früher immer ganz wild drauf war, sagt er immer Nein. Er findet immer irgendeinen Vorwand, um mir aus dem Weg gehen zu können. Wenn ich versuche, mit ihm zu reden, schaut er mich nicht an, sondern guckt weg und versucht, das Gespräch so schnell wie möglich zu beenden. Er ist auch oft weg, bei anderen Leuten, und bringt seine Freunde nicht mehr mit nach Hause, so wie früher. Er war immer so stolz darauf, mich als Mutter zu haben, bevor das anfing. Jetzt existiere ich nur noch dann für ihn, wenn es sich gar nicht mehr vermeiden lässt. Seinen neuen Freunden werde ich nicht mehr vorgestellt.“

„Fahren Sie fort“, sagte ich. Ich verstand immer noch nicht ganz, wo genau ihr Problem lag und was der Grund für ihre große Traurigkeit war. Sie erklärte dann ausführlich, wie brüchig, gestört und möglicherweise sogar irreparabel ihre Beziehung zu ihrem Sohn war. Das war es, was sie verloren hatte oder gerade verlor: die Bindung, die sie zu ihrem ältesten Kind hatte, die natürliche gegenseitige Liebe zwischen Eltern und Kind, die Grundlage für den Erfolg aller elterlichen Erziehungsbemühungen ist. Bestimmt kann man ein Kind auch ohne eine solche Bindung erziehen – in einem bestimmten technischen, äußerlichen oder pragmatischen Sinn, aber nicht im eigentlichen, d. h. in einem emotionalen oder geistigen Sinn.

Ich habe es noch nie erlebt, dass ein Elternteil so schnell auf den Punkt gebracht hat, worunter er – und wahrscheinlich auch sein Kind – so zu leiden hat. Der Verlust, den diese Mutter beschrieb, findet auf einer so grundlegenden Ebene statt, dass er nur selten direkt zur Sprache gebracht wird. Möglicherweise ist er nur dann noch größer, wenn ein Kind stirbt. Die Beziehung, deren Verlust diese Frau befürchtete, ist die treibende Kraft im täglichen Miteinander von Eltern und Kindern. Sie ist die Grundlage für alles, was Eltern für ihre Familien tun. Über den Tod heißt es: Wenn wir unsere Eltern verlieren, verlieren wir unsere Vergangenheit, aber wenn wir ein Kind verlieren, verlieren wir unsere Zukunft. Dies galt auch für diese Frau, die das Gefühl hatte, dass das, was sie mit ihrem Sohn verbunden hatte, dabei war, in die Brüche zu gehen. Sie sah keinen Sinn in einer Zukunft, in der sie auf die Liebe und die Freundschaft ihres Kindes, dem sie einst so nahestand, verzichten musste.

Sie sprach so eindringlich über ihre Situation, dass ich unwillkürlich an meine eigene Beziehung zu meinen beiden Söhnen denken musste, die damals noch

Kinder waren. War ich auch dabei, sie zu verlieren? Ich kam mir so dumm vor in Anwesenheit dieser klugen Frau, die so viel zu wissen schien über ihr Leben – unser Leben. War ich die ganze Zeit blind gewesen? Warum hatte ich bei den zahllosen unglücklichen Familien, die ich vor ihr behandelt hatte, nie erkannt, dass hier das Hauptproblem lag?

Vielleicht lesen Sie dieses Buch, weil Sie auch das Gefühl haben, dass Sie dabei sind, Ihr Kind zu verlieren. Bei Ihrem Kind ist eine ADHS-Diagnose gestellt worden und Sie haben alles getan, was Sie konnten, um Ihrem Kind und Ihrer Familie zu helfen, damit zurechtzukommen. Aber es funktioniert einfach nicht.

Vielleicht sind Sie auch noch nicht so weit. Vielleicht merken Sie einfach, dass irgendetwas mit Ihrem Kind nicht in Ordnung ist und Sie beginnen, sich auf dem Gebiet kundig zu machen. Noch haben Sie jedoch mehr Fragen als Antworten.

An welchem Punkt auch immer Sie gerade sind, sie stehen nicht allein da. Allein in den USA gibt es nach vorsichtigen Schätzungen zwischen 3,7 und 5,9 Millionen Schulkinder mit ADHS. Sobald Sie mit einer Mutter oder einem Vater sprechen, der ein Kind mit ADHS hat, werden Sie viele Dinge hören, die Ihnen sehr bekannt vorkommen. Es ist stets mehr oder weniger die gleiche Geschichte.

Irgendetwas stimmt eindeutig nicht mit dem Verhalten Ihres Kindes. Es vertut einen großen Teil seiner wertvollen Kindheit und Sie fragen sich frustriert, woran das liegen mag und was dagegen zu tun ist. Ihr Kind kommt mit seiner Rolle in der Familie nicht zurecht. Immer wieder gibt es Auseinandersetzungen, weil es seinen Pflichten im Haushalt nicht nachkommt, seine Hausaufgaben nicht macht, seine Geschwister tyrannisiert und in der Schule und der Nachbarschaft mit seinem Verhalten aneckt. Ihr Kind hat nur wenige oder überhaupt keine Freunde. Anders als bei anderen Kindern in diesem Alter kommt es bei Ihrem Kind nur selten vor, dass Klassenkameraden anrufen, Kinder aus der Nachbarschaft an der Tür klingeln, Ihr Kind etwas mit einer Gruppe von Freunden unternimmt oder zu Geburtstagen oder zum Übernachten zu anderen Kindern eingeladen wird. In der Schule bleibt es in seinen Leistungen und der ihm entgegengebrachten Anerkennung – durch Noten, Zeugnisse und lobende Worte der Lehrer – hinter dem zurück, wozu es angesichts seiner Begabung eigentlich in der Lage sein müsste, und Sie wissen das.

Wertvolle Chancen und Möglichkeiten bleiben ungenutzt, weil da etwas ist, das nicht zu sehen ist und von dem Sie trotzdem wissen, dass es da ist. Was auch immer es sein mag, es wirkt sich auf das gesamte Leben Ihres Kindes aus. Das Schmerzhafteste an all dem ist jedoch, dass Sie spüren – wie es nur ein Vater oder eine Mutter spüren kann –, dass Ihr Kind mit sich selbst nicht im Reinen ist. Es wird sich zunehmend der Tatsache bewusst, dass es nicht so ist, wie es gern wäre,

sich weniger im Griff hat, als es – wie es weiß – eigentlich sollte, und die vorgegebenen Ziele nicht erreicht. Es macht Ihnen und anderen Kummer und enttäuscht sich selbst, und in irgendeinem Winkel seines Herzens spürt es dies und leidet darunter. Fast täglich spielen sich die gleichen Szenen ab. Das niedrige Selbstwertgefühl, der schleppende Gang und der niedergeschlagene Blick, wenn Ihr Kind von der Schule nach Hause kommt, die Bemühungen, Gesprächen über die Schule auszuweichen, die Lügen sich selbst und anderen gegenüber, wenn es darum geht, wie schlimm die Probleme wirklich sind, die Versprechungen, sich beim nächsten Mal mehr Mühe zu geben, die stets unerfüllt bleiben, und (bei einigen Kindern) der Wunsch, tot zu sein. Sie leiden. Ihr Kind leidet.

Was ist bloß los? Ihr Kind sieht äußerlich völlig normal aus. Es ist auch geistig nicht zurückgeblieben. Höchstwahrscheinlich geht, redet, hört und sieht es normal und hat eine mindestens durchschnittliche Intelligenz. Aber mit jedem Jahr, das vergeht, scheint es weniger in der Lage zu sein als andere Kinder, sich zu beherrschen, das eigene Verhalten zu steuern und den Anforderungen, mit denen es konfrontiert wird, gerecht zu werden. Ihnen ist klar: Wenn Sie nicht bald etwas unternehmen, wird Ihr Kind auf Dauer hinter den Erwartungen zurückbleiben. Ihre Vorstellung von einem normalen, friedlichen, harmonischen Familienleben mit diesem Kind, Ihre Hoffnung, es möge in der Schule und später im Beruf erfolgreich sein, Ihr Bestreben, ihm vielleicht ein besseres Leben zu ermöglichen, als Sie es selbst hatten, Ihre Bereitschaft, alles zu tun, damit es weit kommt in seinem Leben, all das scheint nun aus irgendeinem unerfindlichen Grund auf dem Spiel zu stehen. Mal sind Sie verwirrt und ratlos, mal wütend, traurig, ängstlich oder hilflos und mal von Schuldgefühlen gequält, wenn Sie sehen, was mit Ihrem Kind los ist. Sie wollen verstehen, was passiert, wollen wissen, was Sie tun können, um ihm zu helfen.

Instinktiv haben Sie vielleicht erkannt, dass Ihr Kind auf irgendeine Weise unter einem Mangel an Selbstkontrolle oder Willenskraft leidet. Woraus besteht eigentlich diese Willenskraft? Was lässt uns die Dinge tun, von denen wir wissen, dass es die richtigen sind? Was bringt uns von der Einsicht, wir sollten uns auf eine bestimmte Weise anderen gegenüber verhalten, eine bestimmte Arbeit erledigen usw., zu der Tat? Allgemeiner gefragt: Worauf beruhen die Selbstdisziplin und die Ausdauer, die wir brauchen, um uns nicht nur von unseren unmittelbaren Bedürfnissen leiten zu lassen, sondern uns – wie andere Menschen unseres Alters – unseren Aufgaben heute zu stellen, um auf die Zukunft vorbereitet zu sein? Was es auch sein mag, das es uns erlaubt, uns selbst zu beherrschen, nach unseren Moral- und Wertvorstellungen zu leben, Denken und Handeln in Einklang zu bringen und die Zukunft in unserem Handeln zu berücksichtigen – bei Ihrem Kind scheint

es sich nicht so gut zu entwickeln. Möglicherweise hat Sie diese Erkenntnis dazu gebracht, dieses Buch zu kaufen. Vielleicht hat Ihr Kind eine ADHS. Das Buch kann Ihnen helfen, dies herauszufinden und – falls Ihr Kind tatsächlich betroffen ist – mit der Situation umzugehen.

Die Erziehung eines Kindes mit ADHS: eine echte Herausforderung

Ein Kind mit ADHS zu erziehen, kann für alle Eltern eine sehr große Herausforderung darstellen. Diese Kinder sind ausgesprochen unaufmerksam, impulsiv oder unbeherrscht, überaktiv und anstrengend. Ihre Probleme können Ihnen das Leben als Mutter oder Vater sehr viel schwerer machen, als sie es für möglich hielten, als Sie sich mit der Frage beschäftigten, ob Sie ein Kind haben wollten. Vielleicht lassen diese Probleme Sie sogar daran zweifeln, ob sie damals die richtige Entscheidung getroffen haben.

Während alle vernünftigen und kompetenten Eltern möglichst weitgehend an der Erziehung ihres Kindes beteiligt sein *möchten*, bleibt den Eltern von Kindern mit ADHS gar keine andere Wahl: Sie *müssen* sich beteiligen, und zwar in mehrfacher Hinsicht. Sie müssen geeignete Schulen, Lehrer, Fördermaßnahmen, Therapien und andere Hilfen für ihr Kind suchen. Sie müssen bei der Erziehung ihres Kindes sehr viel mehr beaufsichtigen, überwachen, unterrichten, organisieren, planen, strukturieren, belohnen, bestrafen, lenken, auffangen, schützen und fördern als die meisten anderen Eltern. Sie müssen sich auch öfter mit anderen Erwachsenen treffen, die im Alltag des Kindes eine Rolle spielen – Schulmitarbeitern, Kinderärzten und Therapeuten. Dazu kommen die Gespräche mit Nachbarn, Jugendleitern, Trainern und anderen, mit denen das Kind aufgrund seines problematischen Verhaltens aneinandergerät.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich das besondere Bedürfnis des Kindes mit ADHS nach Anleitung, Schutz, Unterstützung, Liebe und Zuwendung oft hinter einer Fassade von unbändigem, abweisendem und bisweilen aggressivem Verhalten verbirgt. Sehr treffend hat dies Margaret Flacy aus Dallas, Lehrerin und Mutter zweier (inzwischen erwachsener) Jungen mit ADHS, in einem Brief ausgedrückt, den sie mir schrieb: „Zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn, als ich mich darüber beklagte, dass ich einfach nicht mit einem bestimmten, besonders schwierigen Kind zurechtkam, bei dem, rückblickend betrachtet, [eine schwere] ADHS nahe lag, nahm eine wunderbare und kluge pensionierte Lehrerin meine

Hand und sagte zu mir: „Margaret, die Kinder, die am meisten deine Liebe brauchen, zeigen es dir auf die am wenigsten liebenswürdige Art.““

Viele Eltern, mit denen ich zusammenarbeiten durfte, stellen fest, dass die Herausforderung, die es bedeutet, ein Kind mit ADHS zu erziehen, ihre Rolle als Vater und Mutter zu etwas ganz Besonderem werden lässt. Die Erziehung eines Kindes mit ADHS ist möglicherweise die schwierigste Aufgabe Ihres Lebens. Für einige Eltern wird die Belastung irgendwann zu viel und Kind und Familie geraten in eine Dauerkrise oder – schlimmer – die Familie bricht mit der Zeit auseinander. Aber wenn Sie die Herausforderung annehmen, kann die Erziehung eines Kindes mit ADHS eine großartige Gelegenheit darstellen, sich menschlich weiterzuentwickeln und in seiner Rolle als Mutter oder Vater Erfüllung zu finden. Am Glück und Wohlergehen Ihres Kindes können Sie direkt beobachten, wie Ihre Bemühungen Früchte tragen – nicht immer und in jeder Situation, aber doch so oft, dass viele Eltern in dieser Aufgabe sehr viel Befriedigung finden. Zu wissen, dass dieses Kind Sie braucht, und das vielleicht mehr als andere Kinder ihre Eltern, kann Ihrem Leben mehr Sinn geben als viele andere Dinge.

Die Worte, die ihre alte Kollegin zu ihr gesprochen hatte, wurden für Margaret Flacy zum Grundpfeiler für die Erziehung ihrer eigenen Söhne und aller Kinder, die sie in ihren 30 Berufsjahren als Lehrerin unterrichtete. Dies zeigt, wie wichtig es ist, sich in seinem erzieherischen Handeln von bestimmten bewährten Prinzipien leiten zu lassen. Diese Prinzipienorientierung ist eines von drei wesentlichen Elementen in der Erziehung von Kindern mit ADHS. Gemeinsam mit dem Bemühen um eine wirksame Vertretung der Interessen des Kindes und um wissenschaftliches Denken bildet sie eine tragfähige und ausgewogene Basis für die Erziehung Ihres Kindes zu einem zufriedenen und erfolgreichen Menschen.

Prinzipienorientierung

Seit über dreißig Jahren berate ich Eltern in Fragen der Erziehung von Kindern mit ADHS. In den ersten fünf Jahren, in denen ich dies tat, konzentrierte ich mich hauptsächlich auf spezielle Erziehungsmethoden, die bei diesen Kindern am wirksamsten zu sein scheinen. Danach brachten mich sowohl meine praktische Erfahrung als auch meine Forschungstätigkeit zu der Überzeugung, dass es einige wichtige, grundlegende Prinzipien gibt, die es zu beachten gilt. Als mir diese Grundprinzipien klarer wurden, schrieb ich sie auf. In der Folge waren diese Prin-

zipien immer das Erste, was ich in meinen Elternkursen besprach, und in vielen meiner Seminare habe ich sie an jüngere Kollegen und andere Teilnehmer weitergegeben. Die Liste der Prinzipien wurde immer länger, denn wir haben neue Erkenntnisse über die ADHS gewonnen und ich habe mit immer mehr Eltern gearbeitet. So sind ein Dutzend Prinzipien zusammengekommen, deren Beachtung meiner Ansicht nach jeden Vater und jede Mutter dazu befähigt, gut für die Interessen des eigenen Kindes einzustehen. Durch sie werden Eltern besser die Hilfestellung geben können, die Kinder mit ADHS brauchen – und dabei gleichzeitig sowohl das eigene Wohl als auch das der ganzen Familie nicht aus den Augen verlieren. Die Prinzipien sind in Kapitel 9 dieses Buches aufgelistet.

Eine Orientierung an bestimmten Prinzipien erleichtert es einem auch, auf einer kurvenreichen Strecke durch schwieriges Gelände den Kurs zu halten. Sie hilft uns, nicht aus dem Impuls heraus zu handeln, sondern auf der Grundlage von Regeln. Sie macht es uns leichter, die langfristige Entwicklung im Blick zu behalten und das, was dafür wichtig ist, und nicht aus einem flüchtigen Gefühl heraus etwas Falsches zu tun. Sie gewährt eine gewisse Unabhängigkeit von dem, was Ihr Kind tut und dadurch an negativen Gefühlen in Ihnen auslöst, und ermöglicht Ihnen, sich stärker danach zu richten, was Sie wichtig finden. Die Prinzipienorientierung ermöglicht es Ihnen, aus dem Teufelskreis der gegenseitigen Aggressionen, in dem Sie, Ihr Kind und eventuell andere gefangen sind, auszusteigen und sich so zu verhalten, wie Sie es sich vorgenommen haben und wie Sie es eigentlich für richtig halten. Kurz: Sie versetzt Sie in die Lage, bei der Erziehung Ihres Kindes höhere Maßstäbe einzuhalten, als dies vielen anderen Eltern gelingt.

Die Orientierung an Prinzipien im Umgang mit Ihrem Kind stellt sowohl eine Befreiung als auch eine Beschneidung dar. Sie bedeutet, dass Sie sehr viel mehr Kontrolle über das Ergebnis der Interaktion haben als Ihr Kind, da Sie die Freiheit besitzen, durch Ihr Handeln das Geschehen zu ändern. Sie bedeutet, dass Sie Ihrem Kind nicht die ganze Schuld für Konflikte oder Aggressionen zwischen Ihnen geben können, dass Sie Therapeuten, Lehrern oder Beratern nicht die Schuld geben können, wenn Sie Probleme mit Ihrem Kind haben, und dass Sie die Verantwortung dafür, wie Sie sich Ihrem Kind gegenüber verhalten, nicht auf Ihre Vergangenheit oder die Menschen, die Sie erzogen haben, abwälzen können. Prinzipienorientiertes Erziehen bedeutet, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Es befreit uns und nimmt uns gleichzeitig in die Pflicht.

In meiner weiteren Auseinandersetzung mit der ADHS kam ich zu der Erkenntnis, dass es noch einige andere Prinzipien gibt, die für alle Eltern gelten. In seinem äußerst empfehlenswerten Buch *The Seven Habits of Highly Effective*

*People*¹ hat Stephen R. Covey diese Prinzipien sehr viel klarer und überzeugender dargestellt, als ich es könnte. Im Folgenden gebe ich sie wieder und sage, was sie für die Erziehung von Kindern mit ADHS bedeuten.

1. „*Agieren statt reagieren*.“ Viel zu oft *reagieren* wir einfach auf das Verhalten unserer Kinder und handeln dabei impulsiv, ohne die Konsequenzen unseres Tuns zu berücksichtigen oder daran zu denken, was wir damit erreichen wollen. In diesen Momenten sind wir weit davon entfernt, bewusst und zielorientiert zu handeln. Wenn wir dazu neigen, einfach auf die äußeren Umstände zu reagieren, anstatt selbst die Zügel in die Hand zu nehmen, verlieren wir leicht die Hoffnung: Es ist eben Schicksal, wenn uns unser Kind oder andere Menschen auf der Nase herumtanzen. Negative Interaktionen mit unserem Kind kommen überraschend über uns und kippen uns aus dem Gleichgewicht – wie Wellen, die einen erfassen und umwerfen, wenn man mit dem Rücken zum Meer (und unvorbereitet) in der Brandung steht. Man verliert alle Hoffnung auf Besserung und die Beziehung zum Kind wird spannungsgeladen, negativ, destruktiv, frustrierend, belastend, problematisch. Die Probleme entstehen aber nicht dadurch, *was Ihr Kind tut* bzw. Ihnen antut, sondern dadurch, *was Sie dem entgegensetzen*. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Verhalten als Vater oder Mutter und dafür, was zwischen Ihnen und Ihrem Kind geschieht. Ergreifen Sie die Initiative und ändern Sie die Dinge, die Ihnen an Ihrem Verhalten Ihrem Kind gegenüber nicht gefallen. Akzeptieren Sie die Verantwortung für die Gestaltung der Beziehung zu Ihrem Kind. Sie sind in der Lage, sagt Covey, Ihre Impulse Ihren Werten unterzuordnen. Sie haben die Freiheit, sich so zu verhalten, wie Sie es selbst entscheiden. Entwickeln Sie dieses Gefühl der Entscheidungsfreiheit, bauen Sie es auf und trainieren Sie es.
2. „*Zielorientiert denken*“. Wenn Sie sich einem Problem gegenübersehen, versuchen Sie sich vorzustellen, welchen Zielzustand Sie erreichen wollen. Dieses Prinzip können Sie im Kleinen und im Großen anwenden. Sie können sich zum Beispiel ausmalen, wie der Abend ausgehen soll, ehe Sie sich zu Ihrem Kind setzen, um ihm bei den Hausaufgaben zu helfen. Oder Sie können sich vorstellen, wie es sein wird, wenn Ihr Kind ein wichtiges Ziel erreicht – beispielsweise den Schulabschluss schafft – und was es dann über Sie und die Hilfe, die Sie ihm haben zukommen lassen, denken wird. In die gleiche Richtung geht eine Übung, die Covey empfiehlt. Malen Sie sich Ihre eigene Beerdigung aus. Ihr Kind soll während der Zeremonie ein paar Worte über Sie sagen. Was würden Sie gerne von ihm darüber hören, wie Sie als Vater oder Mutter waren? Von An-

1 A. d. Ü.: Titel der deutschen Übersetzung: *Die sieben Wege zur Effektivität*.

fang an den Ausgang einer Sache im Blick zu haben, hilft uns bei der Konzentration auf das Wesentliche und lässt uns erkennen, was wir tun müssen, damit sich Situationen so entwickeln, wie wir es gerne hätten.

Es hat keinen Sinn, einen Plan zu machen, wenn man kein Ziel hat; wenn man nicht weiß, wo die Reise hingehen soll, hilft einem keine Landkarte; Erziehungsstrategien sind nutzlos, wenn man nicht weiß, was man mit ihnen erreichen will. Wenn Sie beispielsweise vorhaben, sich mit Ihrem Kind hinzusetzen und an einem Naturwissenschaftsprojekt zu arbeiten oder einfach nur die Hausaufgaben zu machen, sollten Sie sich vor Ihrem inneren Auge vorstellen, wie das Ganze ausgehen soll. Wahrscheinlich wünschen Sie sich, dass am Ende der Zeit nicht nur die Aufgaben gemacht sind, sondern auch, dass die Sache friedlich vonstattengegangen ist, dass die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind nicht gelitten hat und vielleicht sogar gestärkt worden ist. Es wäre schön, wenn Sie und Ihr Kind sich nach getaner Arbeit zufrieden anlächeln oder sogar gemeinsam lachen könnten. Vielleicht merken Sie, wie diese Bilder Sie in Ihren Entscheidungen und Ihren Reaktionen auf Ihr Kind lenken. Sie bemühen sich darum, die Situation so angenehm und konstruktiv wie möglich zu gestalten, damit Ihr Kind sich wohl fühlt, etwas lernen kann und vielleicht sogar ein bisschen Spaß hat. Und wahrscheinlich wird es Ihnen gelingen. Welche Beziehung Sie zu Ihrem Kind haben und wie Ihr täglicher Umgang mit ihm aussieht, hängt ganz von Ihnen ab. Ich habe feststellen können, dass dieses Prinzip vor allem in Zeiten potenzieller Konflikte wichtig ist. Denken Sie, bevor Sie handeln, daran, welches Ziel Sie in der jeweiligen Situation verfolgen. Was Sie tun müssen, um dieses Ziel zu erreichen, ergibt sich dann oft fast schon von selbst.

3. „*Prioritäten setzen*.“ Was zählt wirklich in Ihrer Beziehung zu Ihrem Kind? Was ist am wichtigsten in Ihrer Rolle als Mutter oder Vater dieses Kindes? Was sind die größten Hürden und Probleme, bei deren Überwindung Sie Ihrem Kind zur Seite stehen müssen? In meinen Beratungsgesprächen mit Eltern geht es oft darum, zwischen Haupt- und Nebenkriegsschauplätzen zu unterscheiden – zwischen den trivialen und unwichtigen Dingen, die zu tun sind (z.B. vor der Schule das Bett zu machen), und den viel wichtigeren Zielen, die es zu erreichen gilt (auf die Schule vorbereitet zu sein und den Schulweg aus einer friedlichen, liebevollen Atmosphäre heraus anzutreten). Allzu oft verstricken sich Eltern in Streitereien über Nichtigkeiten. Kinder mit ADHS machen oft so viel falsch, dass Eltern ihnen fast den ganzen Tag lang irgendwelche Vorhaltungen machen könnten. Aber soll so Ihre Beziehung zu Ihrem Kind aussehen? Eltern von Kindern mit ADHS müssen ein Gefühl für Prioritäten entwickeln.

Lernen Sie, Arbeiten und Aufgaben, die Ihr Kind erledigen soll, in vier Kategorien zu unterteilen: (a) dringend und wichtig, (b) dringend und nicht wichtig, (c) wichtig, aber nicht dringend und (d) nicht wichtig und nicht dringend. Der Unterschied zwischen *a* und *d* ist meistens sehr klar: Auf *a* wird großen Wert gelegt, während wir für *d* in der Regel nicht viel Zeit verschwenden. Schwieriger wird es, wenn es zwischen den Kategorien *b* und *c* zu unterscheiden gilt. Oft neigt man dazu, sein Kind zu hetzen und mit ihm zu schimpfen, wenn es darum geht, relativ unwichtige Termine einzuhalten (Sport, Vereine, Musikstunden etc.). Wichtigere, aber weniger dringende Dinge geraten dabei in den Hintergrund. So erreicht man vielleicht, dass das Kind pünktlich beim Klavierlehrer ist, fügt aber gleichzeitig der Beziehung großen Schaden zu.

Wenn Sie am Sonntagabend in Gedanken schon einmal die vor Ihnen liegende Woche durchgehen, denken Sie an das, was für Sie und Ihr Kind wichtig ist, und räumen Sie diesen Dingen Vorrang ein. Tragen Sie sie ganz oben im Kalender ein, damit Sie nicht im Strom der scheinbar dringenden, aber relativ unwichtigen Dinge untergehen, die Sie im Verlauf der Woche zu erledigen haben (wie z. B. bestimmte Leute zurückzurufen, das Haus zu putzen, die Mahlzeiten pünktlich fertig zu haben, dafür zu sorgen, dass Ihr Kind nicht zu spät ins Bett geht, usw.). Und dabei sollten Sie sich nicht nur das anschauen, was Sie für und mit Ihrem Kind tun. Denken Sie auch an Ihre eigene Arbeit und Ihre Pflichten außerhalb Ihrer Elternrolle. Übertreiben Sie es vielleicht irgendwo mit Ihrem ehrenamtlichen Engagement, der Mitarbeit in Vereinen oder Verbänden, dem Babysitten bei anderen Kindern oder ähnlichen Dingen? Müssen Sie vielleicht lernen, Nein zu sagen, wenn andere Sie bitten, sich für etwas zu engagieren, das Ihnen gar nicht so sehr am Herzen liegt?

4. „Beide Seiten können gewinnen.“ Immer wieder werden Sie Ihr Kind mit ADHS – vor allem, wenn es ins Jugendalter kommt – auffordern müssen, seine Hausaufgaben zu machen und seinen sonstigen Pflichten nachzukommen und bestimmte Regeln einzuhalten. Dabei müssen Sie immer wieder mit ihm verhandeln. Wie Covey sagt, sollten wir bei allen Verhandlungen, die wir mit jemandem führen, daran denken, dass beide Seiten gewinnen können. Gehen Sie also mit dem Grundgedanken an die Situation heran, dass Sie bekommen sollen, was Sie wollen, dass aber auch Ihr Kind bekommen soll, was es will. Konzentrieren Sie sich nicht nur darauf, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter tun soll; versuchen Sie auch zu verstehen, wie schwer es für das Kind sein kann, zu tun, was Sie von ihm verlangen. Die Gefahr ist groß, dem Kind den ganzen Tag lang irgendwelche Befehle zu erteilen und Vorwürfe an den Kopf zu werfen. Aber sieht so die Beziehung aus, die Sie sich zu Ihrem Kind wünschen? Denken

Sie vorausschauend: Soll Ihr Kind Sie später einmal als Tyrann in Erinnerung haben? Oder lieber als fairen Verhandlungspartner?

Nehmen wir beispielsweise an, Sie lassen Ihre Tochter einmal in der Woche ihr Zimmer aufräumen, meistens am Samstag. Denken Sie einmal darüber nach, wie Sie diese Situation so gestalten können, dass auch Ihr Kind etwas davon hat, dass es tut, was Sie von ihm wollen. Wie wäre es, wenn es etwas länger mit seinem Lieblingsvideospiele spielen dürfte, sich für den Abend einen Film aussuchen könnte, die Gelegenheit hätte, mit Ihnen zusammen etwas zu spielen oder sich ein bisschen zusätzliches Taschengeld zu verdienen? Wählen Sie irgendeine Belohnung aus, über die sich Ihre Tochter freuen würde, und treffen Sie am Samstagmorgen eine Vereinbarung mit ihr. Zum Beispiel: „Wenn du dein Zimmer bis zum Mittag aufgeräumt hast, gehen wir heute Nachmittag schwimmen.“

5. „*Erst verstehen, dann reden.*“ Covey vergleicht die Eltern-Kind-Beziehung mit einem emotionalen Bankkonto, auf dem ein bestimmtes Vertrauensguthaben liegt, das sich im Laufe der Zeit angesammelt hat. Dieses Guthaben wächst jedes Mal, wenn wir ehrlich, freundlich und höflich sind und unsere Versprechungen gegenüber dem Kind einhalten. Unhöfliche, respektlose, unehrliche und ungerechte Reaktionen, Drohungen, Beleidigungen und Beschimpfungen verringern unseren Kontostand. Und ein hohes Vertrauensguthaben ist die Voraussetzung dafür, dass sich Ihr Kind an Sie wendet und auf Sie hört, wenn es darauf ankommt. Nur wenn dieses Vertrauen gegeben ist, wird es versuchen, Sie zu verstehen und Ihnen zu helfen, wenn Sie darauf angewiesen sind. Vergessen Sie nicht: Ihr Kind muss sich auf Ihre Liebe verlassen können, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Es muss wissen, dass diese Liebe nicht davon abhängt, wie es sich an dem entsprechenden Tag benommen hat, wie gut es in der Schule war, wie viele Freunde es hat oder wie gut oder schlecht es im Sport oder irgendeiner anderen Sache ist.

Covey nennt sechs verschiedene Möglichkeiten, auf dieses Vertrauenskonto einzuzahlen, von denen die erste die wichtigste ist: (a) Versuchen Sie sich in Ihr Kind hineinzuversetzen und nehmen Sie ernst, was ihm wichtig ist. Seien Sie ein guter Zuhörer – geben Sie in Ihren eigenen Worten wieder, was Sie verstanden haben, und versuchen Sie, die Situation mit seinen Augen zu sehen. (b) Achten Sie auf die kleinen Dinge, die scheinbar unbedeutenden Nettigkeiten und Aufmerksamkeiten. (c) Halten Sie, was Sie Ihrem Kind versprochen haben. (d) Sagen Sie klar und deutlich, was Sie von Ihrem Kind erwarten, wenn Sie ihm eine Aufgabe geben oder etwas mit ihm vereinbaren. (e) Seien Sie echt und aufrichtig; vermeiden Sie Doppelzüngigkeit und Unehrlichkeit; Ihre Worte sollten

mit Ihren Taten übereinstimmen. (f) Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind, wenn Sie etwas vom Konto abheben; d.h., geben Sie zu, wenn Sie einen Fehler gemacht haben, wenn Sie unfreundlich oder respektlos waren, Ihr Kind bloßgestellt oder erniedrigt haben oder sich nicht an die anderen fünf Regeln gehalten haben. Erst wenn Sie wirklich versucht haben, den Standpunkt Ihres Kindes zu verstehen, sollte es Ihnen darum gehen, Ihrer eigenen Meinung Gehör zu verschaffen.

6. „*Kräfte vereinen*“. Arbeiten Sie kreativ mit Ihrem Kind zusammen und versuchen Sie, alle genannten Prinzipien in Ihrem Umgang mit Ihrem Kind zu kombinieren. Covey sagt: Die Kombination dieser Prinzipien setzt Kräfte frei und schafft Raum für Fantasie in der Begegnung mit anderen Menschen. Seien Sie offen für alles, was aus dieser kreativen Zusammenarbeit mit Ihrem Kind hervorgehen kann. Wenn Sie sich wirklich darum bemühen zu akzeptieren, dass nicht alles nach Ihrem Willen gehen muss, und die anderen fünf Prinzipien im Umgang mit Ihrem Kind berücksichtigen, ist nicht vorhersehbar, wie sich Ihre Beziehung zu Ihrem Kind entwickeln wird. Ihr Kind wird älter und die Beziehung ist im Fluss, ändert sich – Sie müssen offen sein für diese Veränderungen. Einigen Eltern macht diese Unsicherheit Angst, aber wenn Sie sich auf dieses Abenteuer einlassen, werden Sie es nicht bereuen. Ihre starke Beziehung und das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Kind werden Ihnen Sicherheit geben. Lernen Sie, die Einzigartigkeit Ihres Kindes zu schätzen, seien Sie offen für neue Möglichkeiten, Schwierigkeiten zu lösen, die sich Ihnen in den Weg stellen, und vergessen Sie nicht, dass es nicht den *einen* richtigen Weg gibt, ein Kind zu erziehen. Es gibt eine ganze Reihe von sehr guten Möglichkeiten, gemeinsam mit den Herausforderungen fertigzuwerden, die das Leben für Sie und Ihr Kind bereithält.
7. „*Sich selbst Gutes tun*“. Dieses Prinzip unterstützt alle anderen. Es besagt, dass Sie der wichtigste Aktivposten sind, über den Ihr Kind verfügt, und dass Sie auf sich achten müssen, damit Sie Ihrem Kind nicht verloren gehen. So wie eine Maschine regelmäßig überholt werden muss, so braucht auch der Mensch Pflege und Erneuerung, und zwar laut Covey in viererlei Hinsicht: körperlich, geistig, sozial-emotional und spirituell. Zur Pflege der körperlichen Dimension Ihres Lebens gehören eine gute Ernährung, Bewegung und Entspannung. Geistig hält man sich fit, indem man liest und sein Wissen erweitert, sich weiterbildet, kreativen Beschäftigungen nachgeht, sich mit seinen Zielen auseinandersetzt oder schreibt. Für unser soziales oder emotionales Wohl tun wir etwas, wenn wir uns für andere einsetzen, Einfühlungsvermögen zeigen, mit anderen zusammen etwas auf die Beine stellen, eine enge Beziehung zum Lebenspartner

aufbauen und etwas für unsere gefühlsmäßige Sicherheit tun, indem wir die obigen sechs Prinzipien berücksichtigen. Die spirituelle Dimension lässt sich dadurch pflegen, dass man sich mit seinen Werten und Moralvorstellungen befasst und damit, was einem wirklich wichtig ist im Leben, dass man sich mit seiner Beziehung zur Umwelt auseinandersetzt und über den Sinn des Lebens nachdenkt.

Nur allzu oft widmen Eltern von Kindern mit ADHS ihren Söhnen und Töchtern so viel Zeit und Energie, dass nichts mehr für sie selbst übrig bleibt. Ein solches Märtyrertum erscheint vielleicht auf den ersten Blick bewundernswert und selbstlos, auf lange Sicht ist es indes unvernünftig und destruktiv. Wer sich keine Zeit für sich selbst nimmt, hat irgendwann auch seinem Kind immer weniger zu geben. Eine Maschine, die nie abgestellt und überholt wird, ist vielleicht kurzfristig außerordentlich produktiv, hat jedoch keine lange Lebensdauer, sagt Covey. Das beste Geschenk, das Sie Ihrem Kind machen können, ist, auf sich selbst zu achten.

Sollten Sie feststellen, dass Sie im Moment nicht besonders viele dieser sieben Prinzipien berücksichtigen, werden Sie kaum allein dastehen – und eine schlechte Mutter, ein schlechter Vater oder ein schrecklicher Mensch sind Sie deshalb auch nicht. Jeder von uns ist manchmal müde, gestresst, wütend oder uneinsichtig – und dann fällt es schwer, sich an diese Prinzipien zu erinnern und sie in seinem Handeln zu berücksichtigen. Auf den Versuch kommt es an, auf das Bemühen, an sich zu arbeiten. Wir alle können es schaffen, auf diesem Weg ein Stück voranzukommen, auch wenn uns nicht immer gelingt, das zu tun, was wir uns vorgenommen haben.

Die wirksame Vertretung der Interessen Ihres Kindes

Viele Eltern berichten mir davon, wie beschämend und erniedrigend sie oft den Umgang mit Erziehern, Lehrern und Therapeuten erleben, die mit ihrem Kind zu tun haben. Von manchen Eltern höre ich, dass sie sich bei Gesprächen in der Schule oft unverstanden fühlen oder so behandelt werden, als wären sie selbst noch ein Kind. Sie haben das Gefühl, dass ihre Ansichten und Meinungen als voreingenommen oder naiv abgetan würden. Ihr Gesamteindruck ist, dass ihre Gesprächspartner oft einfach zu einem schnellen Ergebnis kommen wollen und auf eine Lösung aus sind, die möglichst billig und bequem für die Schule oder den Therapeuten ist,

während das Wohl des Kindes eher zweitrangig ist. Das Ergebnis solcher Zusammenkünfte ist oft Enttäuschung, Unzufriedenheit und eine angeknackste Eltern-Schule-Beziehung sowie das Gefühl, die Kontrolle über das Schicksal des Kindes zu verlieren. Bei Treffen mit Ärzten und Therapeuten erleben Eltern von Kindern mit ADHS nicht selten, als hysterisch, wenig belastbar oder naiv hingestellt zu werden, vor allem wenn das Kind sich bei dem Termin gut benommen hat. Außerdem kommt es vor, dass mit dem Kind eine Therapie begonnen wird, ohne dass die Eltern nach ihren Vorstellungen gefragt werden und ohne ihnen Erklärungen zum Vorgehen, den Zielen und den Nebenwirkungen zu geben.

„Beim letzten Schultermin waren sechs Leute anwesend – seine Lehrerin, ein Psychologe, eine Sozialarbeiterin, ein Sonderpädagoge, der Beratungslehrer und die Rektorin. Das meiste von dem, was geredet wurde, habe ich nicht verstanden. Was kann ich das nächste Mal besser machen, um mich nicht so einschüchtern zu lassen und dafür zu sorgen, dass mein Sohn die Hilfe bekommt, die er braucht?“

Zusammenkünfte mit *Ihren* Beratern – denn als solche sollten Sie die Leute betrachten, die beruflich mit Ihrem Kind zu tun haben – müssen nicht so ablaufen. Machen Sie sich klar, dass Sie bei diesen Treffen die Interessen Ihres Kindes zu vertreten haben. Letztendlich liegt es in *Ihrer* Hand, um was es dabei geht und was mit Ihrem Kind geschehen soll. Aus diesem Wissen können Sie Selbstvertrauen ziehen.

Sie sind derjenige, bei dem alle Fäden zusammenlaufen, sozusagen der Manager Ihres Kindes, und Sie müssen sich dieser Verantwortung aktiv stellen – und zwar länger als die meisten anderen Eltern. Während andere Eltern zunehmend Verantwortung und Kontrolle an ihre reifer werdenden Kinder abgeben, erfordern es die eingeschränkte Selbststeuerung und die Willensschwäche Ihres Kindes, dass Sie einen großen Teil seines Verhaltens überwachen und lenken. Sie sind der Anwalt Ihres Kindes in der Gemeinschaft, die die Mittel in der Hand hält, die Sie benötigen. Manchmal müssen Sie auch als Prellbock herhalten und Ihr Kind vor übermäßiger Kritik und Zurückweisung schützen.

Natürlich wissen Sie das im Prinzip alles schon, aber vielleicht haben die Begegnungen mit den Menschen, die für Sie und Ihr Kind arbeiten sollen, dazu geführt, dass Sie die Hoffnung aufgegeben haben, hier etwas erreichen zu können. Die Interessenvertretung für Ihr Kind zu übernehmen, heißt, diese Macht zurückzuerobieren. Auch wenn Ihnen vonseiten der Profis noch so viel Hilfe angeboten wird, diese Rolle dürfen Sie Ihnen nicht überlassen. Zwar gibt es viele kompetente und einfühlsame Fachleute, die Sie zurate ziehen können. Aber diese Fachleute

kommen und gehen – und selbst für diejenigen, die bleiben, ist Ihr Fall nur einer unter vielen.

Sie allein sind in der Lage, Ihrem Kind die höchste Priorität zuzugestehen. Andere können Ihrem Kind Medikamente, Förderunterricht, Beratung, Nachhilfestunden, Sporttraining und andere besondere Maßnahmen zuteilwerden lassen. Aber Sie sind dabei stets die zentrale Person, die diese Aktivitäten koordiniert und die letztendlich die Entscheidung darüber trifft, wann Ihr Kind welche Angebote braucht und wie viele es auf einmal verkraften kann. Sie können eine Maßnahme verändern oder beenden, wann immer Sie glauben, dass es nicht im Interesse des Kindes ist, damit fortzufahren. Ja, Sie sollten sich alles, was man Ihnen sagt, genau anhören und sich gründlich damit auseinandersetzen, aber von einem sogenannten Profi, der meint, er könnte Sie einschüchtern oder über Ihren Kopf hinweg Entscheidungen treffen, nur weil er einen bestimmten Titel trägt oder eine bessere Ausbildung hat als Sie, sollten Sie sich für immer verabschieden.

Immer wieder wird im Laufe dieses Buches anklingen, dass Sie der Vertreter der Interessen Ihres Kindes sind, derjenige, bei dem alle Fäden zusammenlaufen und der die Entscheidungen trifft: sein Manager. Dadurch, dass Sie immer wieder ausdrücklich an Ihre Rolle erinnert werden, sollen Sie ermutigt werden, auch mehr wie ein Manager zu agieren:

- sich Rat und Auskunft zu holen
- nachzuhaken, wenn andere sich unklar ausdrücken
- Ihre Vorstellungen darüber, was mit Ihrem Kind in den verschiedenen Systemen (der Schule, dem Gesundheitssystem etc.) passieren soll, klarzumachen
- sich über die verschiedenen Möglichkeiten zu informieren, zwischen ihnen abzuwägen und der besten Alternative Ihre Zustimmung zu geben

Nutzen Sie alles, was Sie in diesem Buch erfahren, dazu, sich für Ihre Aufgabe als Manager Ihres Kindes zu wappnen und die Interessen Ihres Kindes so wirksam wie möglich zu vertreten.

Von einer solchen Haltung können sowohl Sie als auch Ihr Kind enorm profitieren. Sie gibt Ihnen das Gefühl zurück, dass es in Ihrer Hand liegt, was mit Ihnen und Ihrem Kind passiert. Sie hilft, das Gefühl zu vertreiben, hilflos zu sein oder nur ein zweitrangiger Beteiligter zu sein, das entsteht, wenn Sie zulassen, dass andere Ihnen Ihre Rolle streitig machen. All dies führt dazu, dass Sie Ihrer Verantwortung als Eltern eines Kindes mit ADHS sehr viel besser gerecht werden. Als willkommener Nebeneffekt werden Sie feststellen, dass Ihnen dann auch mehr Respekt vonseiten der Fachleute und Spezialisten entgegengebracht wird, mit denen Sie sich auseinandersetzen müssen. Außerdem gewinnen Sie an Selbstver-

trauen und Zufriedenheit, wenn Sie in Ihrer Vater- oder Mutterrolle stärker werden.

Wissenschaftliches Denken

Sehr zugute kommt Ihrem Wirken bei der Vertretung der Interessen Ihres Kindes, wenn Sie sich bei Ihren Bemühungen von einem wissenschaftlichen Denken leiten lassen. Wissenschaftler zeichnen sich dadurch aus, dass sie zugeben, etwas nicht genau zu wissen, und dann so viele Informationen wie möglich zu dem betreffenden Thema sammeln. Sie stellen alles infrage. Sie sind immer offen für neue Erkenntnisse, gleichzeitig jedoch skeptisch gegenüber Behauptungen, die sich nicht auf Fakten stützen können. Und sie experimentieren mit neuen Lösungen und ändern ihr Vorgehen in Abhängigkeit von den Ergebnissen, die sie dabei erhalten. Diese Schritte können bei der Erziehung von Kindern genauso nützlich sein wie bei der Entwicklung einer neuen Behandlungsmethode für Krebs.

Unsicherheit eingestehen

Wissenschaftlich denkende Eltern gestehen sich erst einmal ein, dass sie (wie auch ich und alle anderen Fachleute) nicht alles über die Erziehung eines Kindes mit ADHS wissen, was es zu wissen gibt. Wenn Sie sich einem neuen Problem mit Ihrem Kind gegenübersehen, ist gerade dann, wenn Sie sich besonders sicher fühlen, die Gefahr sehr groß, dass Sie auf dem Holzweg sind. Viele Eltern verschreiben sich einer ganz bestimmten Ansicht über die Ursache oder Behandlung der ADHS so sehr, dass sie blind für andere potenziell nützliche Informationen werden.

Sich Wissen beschaffen

Das Eingeständnis, etwas nicht zu wissen, führt automatisch zum zweiten Punkt, der einen guten Wissenschaftler auszeichnet: das Bemühen, sich Wissen zu beschaffen. Genau das sollten Sie auch tun. Seien Sie unersättlich. Sie brauchen so viel Wissen über die ADHS und ihre Behandlung wie nur irgend möglich. Ohne die Tatsachen zu kennen, können Sie weder ein guter Interessenvertreter noch ein wissenschaftlich denkender Elternteil sein. Bevor ein Wissenschaftler ein Problem untersucht, befasst er sich ausgiebig mit der vorhandenen Literatur über das

Thema. Auch wenn er dort keine Antwort auf seine Fragen findet, so kann er doch herausfinden, welche Fehler andere gemacht haben, und darauf achten, diese Fehler selbst zu vermeiden. Außerdem stößt er wahrscheinlich auf Informationen, die sein Denken in eine andere, ergiebigere Richtung lenkt. Sie müssen es genauso halten. Lesen Sie! Hören Sie zu! Recherchieren Sie! Hinterfragen Sie! Finden Sie so viel wie möglich über die Problematik Ihres Kindes heraus! Sie haben gerade damit angefangen, indem Sie zu diesem Buch gegriffen haben. Für Sie gilt das Gleiche wie für den Wissenschaftler: Je mehr Sie über die ADHS wissen, desto unwahrscheinlicher wird es, dass Sie Fehler, die andere in der Vergangenheit gemacht haben, wiederholen und desto eher werden Sie in der Lage sein, die für Sie und Ihr Kind richtige Richtung einzuschlagen.

Informationen kritisch bewerten

Ein guter Wissenschaftler ist immer offen für neue Gedanken, übernimmt sie aber nicht einfach, sondern unterzieht sie zunächst einer genauen Überprüfung. Machen Sie es genauso: Seien Sie aufgeschlossen gegenüber neuen Informationen und Ideen, aber stellen Sie alles infrage und legen Sie alle Theorien oder Hypothesen, die einer kritischen Überprüfung nicht standhalten, ad acta.

Schlucken Sie nicht alles, was man Ihnen als neue Erkenntnis über die ADHS verkaufen will. Seien Sie offen gegenüber dem Neuen, aber hinterfragen, überprüfen und kritisieren Sie es. Fragen Sie andere nach ihrer Meinung dazu. Wenn die neue Information diesen logischen Überprüfungen standhält, kann sie wahr sein und Ihnen helfen, Ihr Kind besser zu verstehen und zu erziehen. Aber fragen Sie immer nach den Beweisen und Belegen für die neue Idee, vor allem wenn sie in Widerspruch zu Ihren bisherigen Erkenntnissen steht.

Wenden Sie sich an Elternverbände und finden Sie heraus, was man dort über die neue Theorie denkt. Sprechen Sie mit den Fachleuten an Ihrem Ort und fragen Sie sie, was sie davon halten. Bitten Sie Leute, die sich für eine neue Behandlungsmethode stark machen, um Kopien von Forschungsartikeln, die die Wirksamkeit der neuen Therapie belegen. Auf diese Weise vermeiden Sie, dass Ihr Kind in irgendeine unerforschte Behandlung hineingerät, die möglicherweise reine Geld- und Zeitverschwendung ist oder ihm sogar schaden kann.

Seien Sie sehr vorsichtig mit allem, was Sie im Internet über die ADHS lesen. Über Suchmaschinen werden Sie auf unzählige Seiten stoßen, von denen ein großer Teil kommerzielle Ziele verfolgt oder extremistische Propaganda betreibt, will sagen: Diese Seiten wollen nicht nur informieren und beraten, sondern in erster Linie ein Produkt verkaufen oder bestimmte Ansichten verbreiten. Meiner Er-

fahrung nach sind die Informationen nicht immer besonders genau, oft sehr einseitig und häufig geht es im Endeffekt darum, irgendwelche patentierten Produkte zu verkaufen, bei denen es sich oft um „alternative“ Therapien handelt, deren Wirksamkeit nicht schlüssig belegt ist. Die besten, informativsten und hilfreichsten Internet-Seiten, auf die ich gestoßen bin, sind die der Berufsorganisationen und gemeinnützigen Vereinigungen, die sich für die Interessen der Kinder mit ADHS einsetzen und nichts zu verkaufen haben. Im Anhang finden Sie diese Seiten aufgelistet. Auf YouTube finden Sie außerdem Videos von Vorträgen (in englischer Sprache), die ich auf Kongressen gehalten habe.

Seien Sie auch besonders kritisch gegenüber allgemeinen Ansichten zur ADHS, denen Sie begegnen. Seit Veröffentlichung der Erstauflage dieses Buches haben vor allem die Medien und verschiedene Interessengruppen immer wieder falsche und irreführende Behauptungen über die Berechtigung der ADHS-Diagnose, die Häufigkeit der Störung, ihre Ursachen und die in ihrer Behandlung eingesetzten Medikamente verbreitet. Viele dieser Behauptungen können sich auf keinerlei Forschungsergebnisse stützen, dennoch sind sie weit verbreitet und werden als wissenschaftlich belegte Tatsachen präsentiert. Einen Teil dieser Behauptungen werden wir in dieser aktualisierten Auflage auf der Grundlage objektiver Fakten durchleuchten, vor allem in den Kapiteln 1, 3 und 4.

Ein Grundgedanke, der in diesem Buch immer wieder aufgegriffen wird, ist folgender: Die Wahrheit ist wie ein aus vielen kleinen Teilen zusammengesetztes Puzzle. Der Weg zu ihr führt nicht über *die* eine Quelle, *das* eine Buch, *den* einen Menschen, sondern über viele einzelne Erkenntnisse und Informationen, die wir uns nach und nach zusammensuchen müssen.

Experimentieren und Revidieren

Der nächste logische Schritt ist das Experimentieren. Was ist damit gemeint? Sie gehen bei der Erziehung Ihres Kindes neue Wege und testen neue Strategien, wie Sie sein Verhalten steuern können, wenn die herkömmlichen Maßnahmen nicht mehr zu funktionieren scheinen. Einige Methoden, die Sie ausprobieren können, werden später in diesem Buch empfohlen. Mithilfe der Ergebnisse Ihres Experimentes überprüfen Sie dann Ihre Auffassung und planen weitere Experimente. Für Eltern von Kindern mit ADHS ist das Experimentieren und Revidieren von Ansichten etwas, das nie aufhören wird.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn ein Experiment scheitert. Versuchen Sie das, was Sie gelernt haben, zu nutzen, um das Problem auf andere Weise anzugehen. Dann stoßen Sie vielleicht auf eine Lösung, die Ihrem Kind hilft. Versu-

chen Sie es weiter. Wenn etwas nicht so klappt wie geplant, heißt das noch lange nicht, dass Sie eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater wären. Sie tun Ihr Bestes, um die Interessen dieses Kindes wirkungsvoll zu vertreten und es in seiner Entwicklung zu unterstützen.

Was Sie von diesem Buch erwarten können

Das oberste Ziel dieses Buches ist es, Ihnen Kraft zu geben und Mut zu machen. Es will Ihnen helfen, sich in der Erziehung Ihres Kindes an Prinzipien zu orientieren, wissenschaftlich zu denken und wirksam die Interessen Ihres Kindes zu vertreten – und dadurch die Herausforderungen, die es bedeutet, ein Kind mit ADHS aufzuziehen, so gut wie möglich zu meistern. In den folgenden Kapiteln finden Sie die neuesten Erkenntnisse über die ADHS sowie Hinweise dazu, wie Sie Ihr Wissen auf dem aktuellen Stand halten können. Sie werden etwas darüber erfahren, was Sie für Ihr Kind, Ihre Familie und Ihr eigenes Wohlergehen tun können. Dabei werde ich Sie immer wieder an die grundlegenden Erkenntnisse erinnern, zu denen ich mit der Hilfe von Tausenden von Eltern gekommen bin – die Prinzipien, an denen Sie sich orientieren können in Ihrem täglichen Bemühen, Ihr Kind zu einem glücklichen und gesunden Menschen zu erziehen und nicht in einen Teufelskreis aus Reaktion und Gegenreaktion, Frustration und zunehmender Verbitterung zu geraten.

Das Buch ist in vier große Abschnitte unterteilt. In Teil I geht es um die neusten Erkenntnisse der Forschung: Was ist ADHS, wo liegen ihre Ursachen (und – genauso wichtig – wo nicht) und welche Konsequenzen ergeben sich aus all dem für die Behandlung. Dabei werde ich auch auf meine eigene Theorie eingehen, der zufolge die ADHS mehr ist als nur ein Problem der Aufmerksamkeit und der Impulskontrolle. Meiner Auffassung nach handelt es sich vielmehr um eine fundamentale Beeinträchtigung der Selbststeuerung im Allgemeinen sowie der exekutiven Funktionen im Besonderen – der Fähigkeit, vorausschauend zu denken und sein Verhalten an Zukünftigem auszurichten. In diesem Teil des Buches werden Sie auch erfahren, mit welchen Besonderheiten und Problemen Sie rechnen müssen, wenn ein Kind mit ADHS älter wird, und welche Auswirkungen eine ADHS auf die Familie des betroffenen Kindes hat. Mit diesem Wissen an der Hand sind Sie bestens gerüstet, um Ihrer Verantwortung als wissenschaftlich denkende Eltern gerecht zu werden.

In Teil II erfahren Sie, was Sie wissen müssen, um die Interessen Ihres Kindes wirksam zu vertreten, und zwar vom ersten Schritt an – der gründlichen ADHS-

Diagnostik durch einen Fachmann oder eine Fachfrau. Zu wissen, was Sie dabei erwarten können und welche Hilfen es gibt, wird es Ihnen erleichtern, die Sache von Anfang an in die richtige Bahn zu lenken. In diesem Teil werden Sie auch meine 12 Prinzipien für den Umgang mit Kindern mit ADHS finden. Gemeinsam mit den oben vorgestellten allgemeineren Grundsätzen zur Kindererziehung bilden diese Prinzipien eine solide Grundlage für die Bewältigung der vielen Herausforderungen, die sich in einer Familie mit einem Kind mit ADHS ergeben. Da alle klugen Manager sich nicht nur um ihre beruflichen Verpflichtungen kümmern, sondern auch um sich selbst, geht der zweite Teil des Buches auch auf *Ihre* Bedürfnisse ein und gibt Hilfestellung zum Umgang mit den natürlichen emotionalen Reaktionen, die die ADHS-Diagnose bei Ihnen auslöst. Sie erfahren auch, was Sie für sich selbst tun können, um Ihrer anspruchsvollen Aufgabe auf Dauer gewachsen zu sein.

In Teil III finden Sie eine ausgiebige Beschreibung der wirksamsten Methoden zur Behandlung von ADHS-Symptomen und von mit der Störung zusammenhängenden Problemen, und zwar vom Vorschul- bis zum Jugendalter. Hier finden Sie zahlreiche bewährte Techniken, die darauf ausgelegt sind, die besonderen Schwierigkeiten dieser Kinder anzuerkennen und damit zu arbeiten, anstatt sie zu verleugnen und dagegen anzugehen, was von vornherein zum Scheitern verurteilt wäre. Bei optimaler Anwendung können diese Techniken dazu beitragen, den Frieden in Ihrer Familie wieder herzustellen; sie können Ihrem Kind helfen, mit Gleichaltrigen auszukommen, besser in der Schule zu werden und dadurch auch an Selbstbewusstsein zu gewinnen; und sie können allgemein das Benehmen Ihres Kindes verbessern und damit die Chancen erhöhen, dass es als Erwachsener mit sich und seiner Umwelt im Reinen ist. Ich kann und will keine Wunder versprechen, aber ich bin davon überzeugt, dass Sie überrascht sein werden, wenn Sie erfahren, wie viel Sie und Ihr Kind gemeinsam erreichen können. Die wichtigsten Voraussetzungen dafür sind vor allem Ausdauer – und Verständnis.

Der vierte Teil schließlich liefert aktuelle Informationen über die Medikamente, die heute oft zur Behandlung der ADHS-Symptome empfohlen werden.

Teil I

ADHS – was ist das?

1

Was heißt Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung?

Bei der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, abgekürzt ADHS, handelt es sich um eine Entwicklungsstörung der Selbstbeherrschung. Es treten Probleme in den Bereichen Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Überaktivität auf. Die eigentliche Problematik aber geht, wie Sie in diesem Buch erfahren werden, noch weit darüber hinaus. Sie zeigt sich in einer Beeinträchtigung der Bereitschaft oder der Fähigkeit der betroffenen Kinder, zukünftige Ziele und Konsequenzen in ihrem Verhalten zu berücksichtigen. Es geht nicht nur – wie in anderen Büchern zu lesen ist – um Unaufmerksamkeit und gesteigerten Bewegungsdrang. Es handelt sich auch nicht um einen vorübergehenden Zustand, der sich schnell „auswächst“, eine schwierige, aber normale Phase. Und die Ursache liegt nicht darin, dass die Eltern das Kind nicht streng genug erziehen würden oder es von Natur aus „böse“ wäre.

Die ADHS ist etwas sehr Reelles – eine reelle Störung, ein reelles Problem und häufig ein reelles Hindernis. Sie kann einem das Herz brechen und den letzten Nerv rauben, wenn sie nicht richtig behandelt wird.

„Bei dem Kind muss doch etwas unternommen werden!“

Es ist kein Wunder, dass es vielen Menschen schwerfällt, die ADHS als Behinderung wie Blindheit, Gehörlosigkeit, Kinderlähmung oder andere körperliche Handicaps zu betrachten. Kinder mit ADHS sehen völlig normal aus. Es gibt keine äußerlichen Anzeichen dafür, dass mit dem zentralen Nervensystem oder dem Gehirn des Kindes irgendetwas nicht in Ordnung wäre. Dennoch belegt die Forschung eindeutig, dass das ständige Herumzappeln, die mangelhafte Impulskontrolle, die Ablenkbarkeit und andere so schwer erträgliche Verhaltens-

weisen von Kindern mit ADHS auf eine Anomalie ihres Gehirns zurückzuführen sind.

Sie haben ja wahrscheinlich mittlerweile reichlich Gelegenheit gehabt, festzustellen, wie Ihre Umwelt auf das typische ADHS-Verhalten reagiert: Zuerst versuchen viele Erwachsene, das störende, unpassende und regelverletzende Verhalten einfach zu ignorieren. Im Laufe der Zeit bemühen sie sich jedoch, mehr Einfluss auf das Kind zu bekommen. Wenn das Kind darauf nicht reagiert, führen die allermeisten Erwachsenen dieses auf den bösen Willen des Kindes zurück und kommen schließlich zu dem – unzutreffenden – Schluss, dass die Probleme des Kindes auf einer falschen Erziehung beruhten. Das Kind brauche mehr Disziplin, mehr Struktur, ihm müssten mehr Grenzen gesetzt werden und es dürfe nicht so verhätschelt werden. Die Eltern seien ignorant, nachlässig, zu nachgiebig, unbeteiligt, lieblos oder – im aktuellen Sprachgebrauch – „dysfunktional“.

„Bei dem Kind muss doch etwas unternommen werden!“

Nun ist es so, dass viele Eltern durchaus etwas unternehmen. Aber wenn sie sagen, dass bei dem Kind eine ADHS festgestellt worden ist, reagieren Außenstehende oft äußerst skeptisch. Häufig wird dieses Etikett einfach als etwas betrachtet, das die Eltern vorschieben, um sich vor der Erziehungsverantwortung zu drücken oder als Versuch, aus dem Kind ein hilfloses, unzurechnungsfähiges Opfer zu machen. Diese scheinheilige Reaktion – das Verhalten des Kindes äußerst negativ zu bewerten und es gleichzeitig als „ganz normal“ zu bezeichnen – ermöglicht es den Außenstehenden, den Eltern die ganze Schuld in die Schuhe zu schieben.

Auch die abgemilderte Version dieser Reaktion – die ADHS als Phase einzustufen, die bald überwunden sein wird – hat langfristig betrachtet ihre Tücken. Viele Erwachsene, Fachleute eingeschlossen, raten den Eltern, sich keine Sorgen zu machen. „Nur ein bisschen Geduld“, raten sie, „das wächst sich schon aus.“ Dies gilt sicher für einen Teil der leichteren Formen der Störung: In etwa einem Sechstel bis einem Drittel der ganz leichten Fälle werden die Verhaltensweisen bis zum Erwachsenenalter wahrscheinlich als weitgehend normal anzusehen sein, doch immer noch relativ häufig auftreten. Wenn Sie ein Kind im Vorschulalter haben, bei dem die ADHS schwerwiegende Probleme verursacht, ist dieser Rat jedoch nur ein schwacher Trost. Die Aussicht, sich sieben bis zehn Jahre lang in „Geduld“ zu üben, ist nicht besonders verlockend. Schlimmer noch: Oft ist es ein völlig falscher, schädlicher Ratschlag. Kinder, deren ADHS unerkannt und unbehandelt bleibt, bekommen oft massive Probleme in der Schule. Manche von ihnen ziehen sich bei Unfällen sogar tödliche Verletzungen zu. Bis zu 90 Prozent der Kinder mit ADHS

sind schlecht in der Schule und etwa 30 bis 50 Prozent von ihnen werden mindestens einmal nicht versetzt. Um die 40 Prozent benötigen sonderpädagogische Fördermaßnahmen. Doch dank der Berücksichtigung der ADHS in den US-amerikanischen Bildungsgesetzen und einem festgeschriebenen Anspruch auf sonderpädagogische Förderung seit den frühen 1990er-Jahren erwerben nun nahezu ebenso viele Jugendliche mit ADHS einen Schulabschluss wie nicht betroffene – verglichen mit den 35 Prozent, die früher die Schule ohne Abschluss verließen. Die positive Wirkung dieser Maßnahmen zeigt, dass es sich bei der ADHS um eine reelle Störung handelt, bei der ein reeller Förderbedarf besteht. Bei der Hälfte der betroffenen Kinder sind die Beziehungen zur Umwelt ernsthaft gestört und bei 60 Prozent führt das problematische Verhalten dazu, dass die Kinder von ihren Geschwistern nicht verstanden und irgendwann ganz abgelehnt werden, dazu, dass sie sehr häufig ausgeschimpft und bestraft werden, sowie dazu, dass sie besonders gefährdet sind, später kriminell oder drogenabhängig zu werden. Eine unerkannte und unbehandelte ADHS kann dazu führen, dass das Kind sein Leben lang das Gefühl nicht mehr los wird, auf vielen Gebieten ein Versager zu sein.

„Wird die ADHS-Diagnose nicht ein bisschen überstrapaziert? Sind denn nicht fast alle Kinder unaufmerksam, aktiv und impulsiv?“

Ja und nein. In weiten Teilen der Bevölkerung bleibt die ADHS undiagnostiziert: 20 bis 40 Prozent der betroffenen Kinder in den Vereinigten Staaten erhalten weder die richtige Diagnose noch eine Behandlung. Die meisten Kinder weisen jedoch von Zeit zu Zeit Anzeichen von Unaufmerksamkeit, Überaktivität oder Impulsivität auf. Was Kinder mit ADHS von anderen Kindern unterscheidet, ist die weitaus größere Häufigkeit und Schwere, mit der diese Verhaltensweisen auftreten, sowie die weitaus größeren Beeinträchtigungen, mit denen Kinder mit ADHS in vielen Lebensbereichen wahrscheinlich konfrontiert sind.

Stellen Sie sich vor, was es für eine Gesellschaft wie die unsrige bedeutet, dass nach konservativen Schätzungen bei 5 bis 8 Prozent aller Schulkinder eine ADHS vorliegt. Dies bedeutet, dass in jeder Schulklasse mindestens ein oder sogar zwei Kinder mit ADHS sitzen. Außerdem bedeutet es, dass die ADHS eine der häufigsten Störungen in der Kindheit ist. Und schlussendlich bedeutet es auch, dass jeder von uns jemanden kennt, der die Störung hat – unabhängig davon, ob wir die betroffene Person tatsächlich benennen können oder nicht.

Die Höhe der Kosten, die die ADHS für die Gesellschaft verursacht, ist schwindelerregend, wenn man Konsequenzen wie Produktivitätsminderung oder Arbeitslosigkeit oder auch den Bedarf an sozialpädagogischen Fördermaßnahmen

betrachtet. Und was ist mit den Kosten für die Gesellschaft, die durch niedriges Bildungsniveau, höhere Unfallanfälligkeit, sozial unverträgliches Verhalten, Kriminalität und Drogenmissbrauch entstehen? Auch wenn dank sonderpädagogischer Förderprogramme mehr Kinder mit ADHS einen Schulabschluss erwerben, erzielen sie dabei dennoch häufig schlechtere Noten, verfügen über weniger Wissen und absolvieren seltener ein Studium oder eine Berufsausbildung als nicht betroffene Kinder. All dies hat erhebliche wirtschaftliche Auswirkungen, sowohl auf das Kind als auch auf die Gesellschaft. Genauere statistische Daten hierzu finden Sie im Kasten weiter unten.

Die Anerkennung dieser Tatsachen hat zu intensiven Bemühungen geführt, die Störung zu erklären. Mehr als 50 000 wissenschaftliche Artikel und mehr als 200 Fachbücher gibt es mittlerweile zum Thema und noch einmal so viele Bücher, die sich an Eltern und Lehrer richten. Im Lauf der ungefähr 230 Jahre, die vergangen sind, seit die Wissenschaft die Störung als ernsthaftes Problem anerkannt hat, war sie auch immer wieder Inhalt von Artikeln in Zeitungen und Zeitschriften. Eltern von Kindern mit ADHS haben zahlreiche Vereinigungen gegründet und bei den Kongressen mehrerer Berufsorganisationen steht jedes Jahr eine Reihe von wissenschaftlichen Vorträgen zum Thema ADHS auf dem Programm. (Weitere Informationen dazu siehe Kapitel „Unterstützung für Eltern“ im Anhang.) All dies wäre kaum vorstellbar, wenn die Störung ein reines Hirngespinnst wäre, wie einige Kritiker hartnäckig behaupten.

Die Kosten der ADHS für die Gesellschaft

- Mehr als 20 Prozent aller Kinder mit ADHS haben schon mindestens einmal einen Brand in ihrem Umfeld gelegt.
- Mehr als 30 Prozent haben gestohlen.
- Mehr als 40 Prozent beginnen früh zu rauchen und Alkohol zu trinken.
- Mehr als 25 Prozent sind wegen schlechten Benehmens vom Unterricht ausgeschlossen oder von der Schule verwiesen worden.
- Innerhalb der ersten 5–10 Jahre nach Erhalt des Führerscheins begehen junge Erwachsene mit einer ADHS-Diagnose vier- bis fünfmal häufiger Geschwindigkeitsüberschreitungen, sind zwei- bis dreimal häufiger in einen Autounfall verwickelt, verursachen zwei- bis dreimal so häufig Unfälle mit hohen Sachschäden oder Personenschäden und erhalten insgesamt dreimal so viele Verwarnungen wie junge Fahrer ohne ADHS.
- Ein junger Mensch ohne Schulabschluss verursacht für die Gesellschaft durch Einkommens-, Steuer- und Beitragsverluste geschätzte Kosten von ca.

Teil II

Verantwortung übernehmen: So vertreten Sie mit Erfolg die Interessen Ihres Kindes

7

Soll ich mein Kind auf das Vorliegen einer ADHS untersuchen lassen?

Der Entschluss, sein Kind von einem Fachmann oder einer Fachfrau auf das Bestehen einer ADHS untersuchen zu lassen, ist eine sehr wichtige Entscheidung für Eltern. Die meisten Mütter und Väter kommen an diesen Punkt, wenn ihnen klar wird, dass die Möglichkeiten der Familie und der Schule nicht ausreichen, um die Probleme ihres Kindes in den Griff zu bekommen, und wenn ihre Frustration durch alle fehlgeschlagenen Versuche, zu helfen und Hilfe zu bekommen, einen Höhepunkt erreicht. Daher fühlen sich viele Eltern, die diesen ersten Schritt machen, sich von kompetenter Seite helfen zu lassen, bereits am Ende ihrer Kräfte. Das Ziel dieses Kapitels besteht darin, diesen Übergang von Selbsthilfe zu professioneller Hilfe zu erleichtern.

Wann sollte man eine Untersuchung durch einen Spezialisten in Erwägung ziehen?

Irgendwann im Laufe der Vorschulzeit merken viele Eltern selbst, dass sich ihr Kind anscheinend anders als andere Kinder verhält. Es wird schwierig, den starken Bewegungsdrang, den Mangel an Aufmerksamkeit und Selbstbeherrschung, die Aggressivität, die starke Erregbarkeit und die anderen in Kapitel 1 beschriebenen Symptome zu ignorieren. Manchmal zeigt sich auch deutlich, dass die bewährten Methoden, mit denen man auf andere Kinder mäßigend einwirken kann, hier nicht weiterhelfen. Wenn diese beiden Faktoren zusammenkommen und die Eltern merken, dass ihr Kind permanent mehr Hilfe benötigt als andere Kinder, kommen sie oft zu dem Schluss, dass etwas nicht stimmt.

In vielen anderen Fällen werden die Eltern von Lehrern auf die Probleme hingewiesen. Manchmal erfahren sie auch schon vorher – von Kindergartenmitarbei-

tern –, dass sich ihr Kind auffällig verhält. Manchmal kommen jedoch auch keine derartigen Hinweise aus dem Kindergarten, sodass sich die Eltern, die oft nur einen vagen Verdacht haben, nicht gleich um professionelle Hilfe bemühen. Die große Mehrheit der Eltern erfährt daher erst, wenn ihr Kind eingeschult ist – meist während der ersten beiden Schuljahre –, dass es Probleme hat, um die man sich kümmern muss. Im stärker strukturierten Umfeld der Grundschule fällt ein Kind, das nicht still sitzen oder ruhig sein kann, wenn es von ihm verlangt wird, das keine Regeln beachten und sich nicht seinem Alter entsprechend zurückhalten kann, unweigerlich auf. Zumindest in den USA nimmt nur eine kleine Minderheit der Eltern von Kindern mit ADHS im Laufe der ersten Schuljahre keine professionelle Hilfe in Anspruch und erhält auch keine Empfehlung, dies zu tun. Diese Eltern stoßen dann oft irgendwann in den Medien auf Darstellungen der ADHS und beginnen sich zu fragen, ob ihr Kind möglicherweise betroffen sein könnte. Spezialisierte Einrichtungen erhalten oft Anrufe von Eltern, die einen ADHS-Experten im Fernsehen oder im Radio gesehen bzw. gehört haben oder einen Artikel gelesen haben, und nun, nachdem sie endlich eine Vorstellung davon haben, was mit ihrem Kind nicht stimmt, dringend um weitere Hilfe bitten.

Unabhängig davon, an welchem Punkt im Leben ihres Kindes Eltern zu der Vermutung kommen, ihr Kind könnte ein gravierendes Problem haben, vertrauen sie sich meistens zunächst Freunden oder Angehörigen an. Möglicherweise gehen sie auch in die Bücherei oder eine Buchhandlung und holen sich das neueste Buch über die kindliche Entwicklung oder versuchen, sich im Internet schlau zu machen. Auf jeden Fall werden sie viele „Volksweisheiten“ über die ADHS hören. Dies gilt vor allem für die Informationen im Internet. Zum aktuellen Zeitpunkt, während ich diesen Text schreibe, bekomme ich 107 Millionen Treffer angezeigt, wenn ich nach dem Stichwort „ADHS“ suche, und ein Großteil davon liefert veraltete Informationen, zielt darauf ab ein bestimmtes Produkt zu verkaufen oder stellt die Störung aus einem verzerrten Blickwinkel dar. Vielleicht werden sie darauf achten, dass ihr Kind weniger Zucker isst, ihm Nahrungsergänzungspräparate geben, werden Allergietests veranlassen, seine Zeit vor dem Bildschirm beschränken oder auf strengere Disziplin achten – und all das wird überhaupt nichts nützen.

Wenn sie Glück haben, stoßen sie auf einen informativen, sachlichen Artikel oder ein Video über die ADHS, oder eine Erzieherin oder Lehrerin mit einem klaren Blick bemerkt die Anzeichen der Störung. Daraufhin werden die Eltern den Hausarzt zurate ziehen, der vielleicht die Hauptmerkmale der Störung erkennt und eine ADHS-Diagnose stellt. Wahrscheinlich wird er jedoch nur vermuten, dass eine ADHS vorliegen könnte, und das Kind an einen Spezialisten überwei-

sen – einen Kinderpsychologen, Kinderpsychiater, Kinderarzt oder Kinderneurologen, der sich besser mit der Diagnostik der Störung auskennt. Handelt es sich um ein Schulkind mit erheblichen Verhaltensproblemen in der Schule und zu Hause, rät der Arzt möglicherweise auch dazu, prüfen zu lassen, ob spezielle schulische Maßnahmen angezeigt sind.

Wenn Sie die Vermutung haben, bei den Problemen Ihres Kindes könnte es sich um eine ADHS handeln, versuchen Sie nicht, die Schwierigkeiten zu ignorieren, in der Hoffnung, dass sie von allein wieder verschwinden. Ziehen Sie vielmehr eine fachmännische Untersuchung in Betracht, wenn eine der folgenden Bedingungen gegeben ist:

1. Ihr Kind zeigt mindestens sechs Monate lang deutlich mehr Bewegungsdrang, Unaufmerksamkeit und Impulsivität als andere Kinder des gleichen Alters.
2. Andere Eltern sagen Ihnen schon seit mindestens einigen Monaten, dass Ihr Kind sehr viel unbeherrschter, aktiver, impulsiver und unaufmerksamer sei und sich schlechter unter Kontrolle habe als andere Kinder.
3. Sie müssen sehr viel mehr Zeit und Energie für die Betreuung und Beaufsichtigung Ihres Kindes aufbringen als andere Eltern.
4. Andere Kinder spielen nicht gern mit Ihrem Kind zusammen und gehen ihm aus dem Weg, weil es übermäßig aktiv, unbeherrscht, emotional oder aggressiv ist.
5. Die Schule oder der Kindergarten teilt Ihnen mit, dass Ihr Kind schon seit mehreren Monaten ein problematisches Verhalten an den Tag legt.
6. Sie verlieren häufig die Beherrschung gegenüber Ihrem Kind, Sie haben das Gefühl, dass Sie versucht sind, Ihr Kind zu hart anzufassen oder ihm sogar wehzutun, oder Sie fühlen sich erschöpft, am Ende Ihrer Kräfte oder sogar depressiv als Folge der Schwierigkeiten bei der Erziehung Ihres Kindes.

An was für einen Spezialisten sollten Sie sich wenden?

Grundsätzlich gilt, dass Sie sich an die Fachfrau oder den Fachmann wenden sollten, der in Ihrer Umgebung am besten über die ADHS Bescheid weiß. Ob es sich dabei um eine Kinderärztin, einen Kinderpsychologen, eine Kinderpsychiaterin, einen Kinderneurologen, eine Sozialarbeiterin, einen Schulpsychologen, eine Hausärztin oder einen anderen Spezialisten für psychische Störungen handelt, spielt keine so große Rolle. Entscheidend ist, dass der oder die Betreffende mit der wichtigsten Fachliteratur über die ADHS vertraut ist. Manchmal können Elternselbsthilfegruppen (siehe Kapitel „Unterstützung für Eltern“ im Anhang) auf

der Grundlage eigener Erfahrungen in der entsprechenden Region Empfehlungen geben. Ist dies nicht möglich, sollten Sie den Lehrer oder Arzt Ihres Kindes darum bitten, Ihnen jemanden zu nennen, der in der Region einen guten Ruf in der Behandlung der ADHS genießt. Falls es eine Universität in Ihrer Region gibt, können Sie auch Kontakt zur psychologischen Fakultät oder zur psychiatrischen Abteilung der medizinischen Fakultät aufnehmen und um eine Empfehlung bitten. Eine weitere Möglichkeit wäre die Website der Fachgesellschaft für Psychiatrie oder Psychologie in Ihrem Land, auf der Sie möglicherweise ein Verzeichnis einsehen können, das die Spezialgebiete der Mitglieder – inklusive ADHS – aufführt. Wenn Sie in einer größeren Stadt leben, können Sie außerdem im Internet recherchieren, ob es eine ADHS-Fachklinik gibt, auf die Krankenhäuser oder universitäre Einrichtungen verweisen. Manchmal ist man jedoch auf die Dienste eines ganz bestimmten Spezialisten angewiesen.

Ärzte

Jedes Kind, bei dem eine Untersuchung auf ADHS ansteht, sollte zunächst vom Kinderarzt „durchgecheckt“ werden, um organische Ursachen für die Symptome auszuschließen. Da Epilepsie relativ selten ist, auch bei Kindern mit ADHS, ist eine neurologische Untersuchung nicht in jedem Fall erforderlich. Gibt es jedoch weitere Hinweise dafür, dass möglicherweise ein medizinisches Problem wie ein Anfallsleiden vorliegt, werden Sie vielleicht einen Termin beim Kinderarzt oder Kinderneurologen machen wollen. Wenn es bereits klar ist, dass Anfälle vorkommen, können Sie sich auch direkt an ein Krankenhaus wenden.

Manchmal werden Sie auch einen Arzt aufsuchen müssen, nachdem bereits eine ADHS-Diagnose gestellt wurde. Wenn Sie bislang ausschließlich mit Psychologen, Sozialarbeitern und Pädagogen zusammenarbeiten, brauchen Sie einen Arzt, der sich mit der ADHS und ihrer medikamentösen Behandlung auskennt, falls Sie in Betracht ziehen, Ihr Kind mit Medikamenten behandeln zu lassen (siehe Kapitel 19 und 20). Nicht alle Kinderärzte, Kinderneurologen und Kinderpsychiater kennen sich auf diesem Gebiet gut aus, daher suchen Sie sich am besten einen Kinderpsychiater, der sich auf die medikamentöse Behandlung von Kindern spezialisiert hat, einen Kinderarzt mit Fachwissen über Entwicklungs- und Verhaltensprobleme oder einen Kinderneurologen, der mit Verhaltensproblemen inklusive der ADHS und ihrer Behandlung gut vertraut ist. Erkundigen Sie sich, wenn Sie den Termin machen, bei der Sprechstundenhilfe, ob der Arzt viele Kinder mit ADHS behandelt oder viel über die Medikamente weiß, die bei der ADHS eingesetzt werden.

Psychologen und andere Therapeuten oder Berater

Psychologen lernen in ihrer Ausbildung nicht nur, die psychischen Probleme von Kindern zu bewerten, sondern werden auch in der Anwendung psychologischer, lernbezogener oder neuropsychologischer Tests geschult, mit deren Hilfe sich die besonderen Lern- und Verhaltensprobleme eines Kindes einkreisen lassen. Aus diesem Grund konsultieren die meisten Eltern, die ihr Kind genauer auf Probleme in diesen Bereichen untersuchen lassen wollen, einen Psychologen.

Vielleicht suchen Sie nach erfolgter Diagnostik jemanden, der eine spezielle Behandlungsform durchführen kann. Viele Berufsgruppen bieten hier ihre Dienste an, beispielsweise – um nur einige zu nennen – kognitive Verhaltenstherapeuten, Familienberater, Psychotherapeuten, Gruppentherapeuten und Schulberater.

Bevor Sie sich entscheiden ...

Gehen Sie sicher, dass die Person, mit der Sie es zu tun haben, sich mit der ADHS und ihrer Behandlung auskennt. Stellen Sie folgende Fragen:

- „Haben Sie eine Zulassung?“
- „Haben Sie oft mit Kindern mit ADHS zu tun?“
- „Kennen Sie sich gut mit der Störung und ihrer Behandlung aus?“
- „Welche Behandlungsmethoden setzen Sie routinemäßig bei der ADHS ein?“
(Wenn es nicht die Methoden sind, die Sie angewendet wissen wollen, versuchen Sie es anderswo.)
- „Wurden bereits Beschwerden aufgrund von Behandlungsfehlern vorgebracht?“

Es sollte Ihnen nicht peinlich sein, solche direkten Fragen zu stellen. Suchen Sie sich einen anderen Spezialisten, wenn derjenige, den Sie fragen, sich gleich persönlich angegriffen fühlt.